Carlos Castaneda

Tensegrity
Die magischen Bewegungen der Zauberer



Carlos Castaneda

Tensegrity

Die magischen Bewegungen der Zauberer

S. Fischer

Deutsche Erstausgabe
Veröffentlicht im S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1998
Die amerikanische Originalausgabe mit dem Titel
Magical Passes
erschien 1998 im Verlag Harper Collins Publishers, Inc., New York

Photographs by Photo Vision and Graphics in Van Nuys, California.
Für die deutsche Ausgabe:

Deutsche Übersetzung: S. Fischer Verlag
Umschlagabbildung: Salvador Dali:L'harmonie des sphères Demart pro arte B.V./VG Bild Kunst, Bonn 1997
Satz: Fotosatz Otto Gutfreund GmbH, Darmstadt
Druck und Bindung: Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany 1998

ISBN 3-10-010214-2

»Sich dem Einfluß der Sternenenergie öffnen...«

Carlos Castaneda hat auf der Basis der Magischen Bewegungen, wie sie ihm durch seinen Lehrer Don Juan Matus über viele Generationen weiser Männer von den altmexikanischen Schamanen übermittelt wurden, eine Bewegungslehre ausgearbeitet, die er Tensegrity nennt.

Die Zauberer des alten Mexiko entdeckten diese Bewegungen während ihrer Trancezustände, und sie nannten sie magische wegen der nachhaltigen Wirkung, die sie auf das Bewußtsein und die Wahrnehmung ausübten. Diese zwischen verhaltenen und explosiven Bewegungen wechselnde »Gymnastik«, die bei großer Konzentration und Stille ausgeführt wird, zielt darauf ab, das Fließen von Energie innerhalb des Körpers, aber auch in seinem Umfeld spürbar werden zu lassen und über die Wahrnehmung und Einfühlung dann auch das Fluten der Energie im Universum zu erfahren. Die Tensegrity-Bewegungen sind nicht primär als körperliche Ertüchtigung zu verstehen, sondern als Versuch, ein optimales Harmoniegefühl zu erreichen, auf dem Weg, Alltagseinflüsse soweit wie möglich auszuschalten und innere Stille zu finden.

Über 400 Schwarzweißfotos, die jeweils den einzelnen Übungsbeschreibungen vorangestellt sind, machen Tensegrity leicht nachvollziehbar und praktizierbar auch ohne weitere Anleitung.



Umschlaggestaltung: Raphie Etgar
Umschlagabbildung: Salvador Dali ›L'harmonie des sphères‹, 1978 © VG Bild-Kunst, Bonn 1997

Das Buch

Für alle, die *Tensegrity* ausüben, ihre Kräfte darauf richten und mich so mit energetischen Formationen in Berührung gebracht haben, die weder Don Juan Matus noch den Schamanen seiner Tradition zugänglich waren.

Zur Beachtung: Um Verletzungsgefahr zu vermeiden, sollte vor Aufnahme dieses oder jedes anderen Übungsprogramms der Arzt konsultiert werden. Besondere Vorsicht ist schwangeren Frauen anzuraten, die ihren Arzt aufsuchen sollten, bevor sie mit diesem Bewegungstraining beginnen. Die hier vorgegebenen Übungsanweisungen können in keiner Weise den Rat des Arztes ersetzen. Autor, Verlag und Copyright-Inhaber an dem vorliegenden Werk weisen jegliche Schadenshaftung im Zusammenhang mit den hier vorgestellten Bewegungsübungen ab.

Die beiden Tensegrity-Praktiker, die die magischen Bewegungen demonstrieren, sind Kylie Lundahl und Miles Reid.

Inhalt

Fünfte Folge: Die Männlichkeits-Folge
Erste Gruppe: Magische Bewegungen, bei denen die Hände zugleich bewegt, aber getrennt gehalten werden
Zweite Gruppe: Magische Bewegungen zum Konzentrieren der ***Sehnen-Energie***
Dritte Gruppe: Magische Bewegungen zum Entwickeln von Ausdauer

Sechste Folge: Hilfsmittel, die in Verbindung mit bestimmten magischen Bewegungen benutzt werden
Die erste Kategorie
Die zweite Kategorie

Einleitung

Don Juan Matus, ein Meisterschamane, ein ***Nagual,*** wie Meisterschamanen genannt werden, die an der Spitze einer Gruppe von Zauberern stehen, hat mir den Zugang zu der kognitiven Welt der Schamanen geöffnet, die in alter Zeit in Mexiko lebten. Don Juan Matus war ein Indianer, geboren in Yuma, Arizona. Sein Vater war ein Yaqui-Indianer aus Sonora, Mexiko, und seine Mutter vermutlich eine Yuma-Indianerin aus Arizona. Don Juan lebte bis zu seinem zehnten Lebensjahr in Arizona. Dann brachte ihn sein Vater nach Sonora in Mexiko, wo sie in die lokalen Kriege der Yaqui gegen die mexikanische Zentralregierung gerieten. Sein Vater kam ums Leben, und Don Juan landete als zehnjähriges Kind im Süden Mexikos, wo er bei Verwandten aufwuchs.

Im Alter von zwanzig Jahren kam er mit einem Meisterschamanen namens Julian Osorio in Berührung. Er führte Don Juan in das Wissen einer Schule von Zauberern ein, die der Überlieferung nach fünfundzwanzig Generationen umfaßte. Er selbst war kein Indianer, sondern der Sohn europäischer Einwanderer nach Mexiko. Don Juan erzählte mir, daß der ***Nagual*** Julian von Beruf Schauspieler und eine faszinierende Persönlichkeit gewesen sei - ein gewandter Erzähler und Mime, von allen bewundert, einflußreich und respektgebietend. Auf einer seiner Theater-Tourneen durch die Provinzen war der Schauspieler Julian Osorio unter den Einfluß eines anderen ***Nagual*** geraten, Elias Ulloa, der ihm das Wissen seiner Schule von Zauberern übermittelte.

So stand Don Juan Matus in einer langen Tradition von Schamanen, wenn er seine vier Schüler - Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs und mich - in gewissen körperlichen Bewegungsübungen unterwies, die er ***magische Bewegungen*** nannte. Er lehrte sie uns im selben Geist, wie sie seit Generationen gelehrt worden waren, jedoch mit einer bedeutsamen Abweichung: Er befreite sie von jener übermäßigen Ritualisierung, mit der die Praxis und Lehre dieser magischen Bewegungen seit Generationen verbunden waren. Don Juan erklärte, daß die Rituale ihre Kraft eingebüßt hätten, da den neuen Generationen mehr an Effizienz und Funktionalität gelegen sei. Er empfahl mir aber, unter keinen Umständen mit seinen Schülern oder überhaupt mit anderen Menschen über die magischen Bewegungen zu sprechen. Er begründete dies damit, daß die magischen

Bewegungen etwas völlig Persönliches seien. Ihre Wirkung sei so durchschlagend, daß es besser wäre, sie einfach zu üben, ohne sie mit anderen zu diskutieren.
Don Juan Matus lehrte mich alles, was er über die Zauberer seiner Tradition wußte. Er formulierte, bekräftigte und erklärte mir sein Wissen in allen Facetten. Darum ist alles, was ich über die magischen Bewegungen sage, das unmittelbare Ergebnis seiner Unterweisung. Die magischen Bewegungen wurden nicht erfunden. Sie wurden von den Schamanen seiner Tradition, die in alter Zeit in Mexiko lebten, entdeckt, während sie sich in schamanistischen Zuständen ***gesteigerten Bewußtseins*** befanden. Die Entdeckung der magischen Bewegungen geschah eher zufällig. Am Anfang stand die sehr einfache Frage nach dem Wesen eines unglaublichen Wohlgefühls, das diese Schamanen in den Zuständen ***gesteigerten Bewußtseins*** erlebten, wenn sie bestimmte Körperhaltungen einnahmen oder ihre Glieder auf eine bestimmte Art und Weise bewegten. Ihr Wohlgefühl war so intensiv, daß der Drang, diese Bewegungen in einem normalen Bewußtseinszustand zu wiederholen, bald zum Mittelpunkt all ihrer Bemühungen wurde.
Offenbar gelang ihnen diese Aufgabe. Sie besaßen infolgedessen eine sehr komplexe Reihe von Bewegungen, die ihnen, wenn sie ausgeführt wurden, geradezu unglaubliche Resultate an geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit verschafften. Die Ergebnisse beim Üben dieser Bewegungen waren in der Tat so dramatisch, daß die Zauberer sie ***magische Bewegungen*** nannten. Generationen lang gaben sie die magischen Bewegungen nur an eingeweihte Schamanen weiter, in einem persönlichen Rahmen und unter Einhaltung umständlicher Rituale und geheimer Zeremonien.
Don Juan Matus löste sich bei der Weitergabe der magischen Bewegungen radikal von der Tradition. Das Abweichen verlangte von ihm, das praktische Ziel der magischen Bewegungen neu zu formulieren. Dieses Ziel, so erklärte er mir, sei im Gegensatz zur Vergangenheit weniger die Steigerung des geistigen und körperlichen Gleichgewichts, sondern die praktische Möglichkeit, Energie ***umzuverteilen.*** Der Bruch mit der Tradition gehe auf den Einfluß der beiden ***Naguals*** zurück, die seine Vorgänger waren.
Menge, deren Vermehrung oder Verminderung nicht dem Einfluß äußerer Kräfte unterliegt. Sie glaubten, dieses Maß an Energie genüge, um etwas zu

erreichen, was sie für die Obsession eines jeden Menschen auf Erden hielten: die Parameter der normalen Wahrnehmung zu durchbrechen. Don Juan Matus war davon überzeugt, daß die Kultur und das soziale Milieu verantwortlich für unsere Unfähigkeit seien, diese Parameter zu durchbrechen. Er behauptete, unsere Kultur und unser soziales Milieu setzten unsere angeborene Energie einzig und allein zu dem Zweck ein, etablierte Verhaltensmuster zu erfüllen, die es uns nicht erlaubten, jene Parameter der normalen Wahrnehmung zu durchbrechen.

»Aber warum, Don Juan, sollte ich oder sonst jemand diese Parameter durchbrechen wollen?« fragte ich ihn einmal. »Das Durchbrechen dieser Parameter ist für die Menschheit unvermeidlich«, erwiderte er. »Wer sie durchbricht, gelangt in unvorstellbare Welten, deren praktischer Wert sich in keiner Weise vom Wert unserer alltäglichen Welt unterscheidet. Unabhängig davon, ob wir diese Prämisse akzeptieren oder nicht, sind wir stets von der Idee besessen, jene Parameter zu durchbrechen. Aber wir scheitern jämmerlich daran. Deshalb sind Drogen und Aufputschmittel, religiöse Riten und Zeremonien in der heutigen Menschheit so weit verbreitet.«

»Wieso glaubst du, Don Juan, daß wir so jämmerlich scheitern?« fragte ich.

»Wir scheitern an der Erfüllung unseres unterschwelligen Wunsches«, sagte er, »weil wir die Aufgabe Hals über Kopf lösen wollen. Unsere Werkzeuge sind zu primitiv. Es ist, als versuchten wir eine Mauer niederzureißen, indem wir mit dem Kopf dagegen anrennen. Der Mensch erkennt nicht, daß dieser Durchbruch eine Frage der Energie ist. Zauberer messen den Erfolg nur daran, ob sich der Zugang zu Energie öffnet oder nicht.

Da es unmöglich ist«, fuhr er fort, »unsere angeborene Energie zu vermehren, sahen die Zauberer im alten Mexiko keinen anderen Weg, als diese Energie ***umzuverteilen.*** Der Prozeß der ***Umverteilung*** begann für sie mit den magischen Bewegungen und mit der Art und Weise, wie diese Übungen den physischen Körper beeinflußten.«

In seinen Unterweisungen betonte Don Juan mit allem Nachdruck, daß die Schamanen seiner Tradition bis auf den heutigen Tag größten Wert auf körperliche Tüchtigkeit und seelisches Wohlbefinden legten. Seine Aussagen bestätigten sich für mich jedesmal, wenn ich ihn und die fünfzehn Zauberer seiner Gruppe beobachtete. Ihr ausgezeichnetes körperliches und geistiges Gleichgewicht fiel am meisten ins Auge.

Don Juans Antwort, als ich ihn einmal direkt fragte, warum die Zauberer so viel Wert auf die physische Seite des Menschen legten, war für mich eine große Überraschung. Ich hatte immer geglaubt, er sei ein spiritueller Mensch.
»Die Zauberer sind nicht spirituell«, sagte er. »Sie sind sehr praktisch. Es ist jedoch allgemein bekannt, daß man die Schamanen für exzentrisch oder sogar für verrückt hält. Vielleicht hältst du sie deshalb für spirituell. Sie scheinen verrückt, weil sie immer Dinge zu erklären versuchen, die sich nicht erklären lassen. Im Verlauf der vergeblichen Versuche, umfassende Erklärungen zu geben, die unter keinen Umständen umfassend sein können, verlieren sie die Klarheit und äußern Ungereimtheiten.
Man braucht einen geschmeidigen Körper, wenn man körperlich leistungsfähig und bei klarem Verstand sein will«, fuhr er fort. »Das sind die zwei wichtigsten Dinge im Leben der Schamanen, weil sie zu Nüchternheit und Pragmatismus führen - den einzigen unverzichtbaren Voraussetzungen, um in andere Welten der Wahrnehmung zu gelangen. Wer sich im Unbekannten wirklich zurechtfinden will, muß wagemutig sein, aber nicht tollkühn. Ein Zauberer muß äußerst besonnen, vorsichtig und geschickt sein und darüber hinaus eine hervorragende körperliche Kondition haben, um das Gleichgewicht zwischen Mut und Tollkühnheit zu finden.«
»Aber warum eine hervorragende körperliche Kondition, Don Juan?« fragte ich. »Genügt nicht der Wunsch oder Wille, ins Unbekannte vorzustoßen?«
»Nicht in deinem erbärmlichen Leben«, antwortete er ziemlich barsch. »Schon der Gedanke daran, dem Unbekannten entgegenzutreten, und erst recht, dorthin vorzustoßen, verlangt eiserne Nerven und einen Körper, der solchen Nerven gewachsen ist. Was nützen schon starke Nerven, wenn geistige Wachheit, körperliche Leistungsfähigkeit und die entsprechenden Muskeln fehlen?«
Die hervorragende physische Kondition, für die sich Don Juan seit dem ersten Tag unserer Beziehung immer eingesetzt hatte, das Ergebnis einer rigorosen Übung der magischen Bewegungen, war allem Anschein nach der erste Schritt zur ***Umverteilung*** unserer angeborenen Energie. Die ***Umverteilung*** von Energie war in Don Juans Augen sowohl im Leben der Schamanen wie auch im Leben jedes einzelnen die entscheidende Aufgabe. Die ***Umverteilung*** von Energie ist ein Vorgang, der darin besteht, die in uns vorhandene Energie von einer Stelle zur anderen zu bringen. Die Energie

wurde den Vitalzentren des Körpers entzogen, die diese Energie jedoch brauchen, um ein Gleichgewicht zwischen geistiger Wachsamkeit und körperlicher Leistungsfähigkeit herzustellen.
Die Schamanen in Don Juans Tradition konzentrierten sich auf die ***Umverteilung*** ihrer angeborenen Energie. Das war kein intellektuelles Unterfangen, auch nicht das Ergebnis von Induktion, Deduktion oder logischen Folgerungen. Es war das Resultat ihrer Fähigkeit, Energie wahrzunehmen, wie sie im Universum fließt.
»Die Zauberer bezeichneten die Fähigkeit, die im Universum fließende Energie wahrzunehmen, als ***Sehen«,*** erklärte mir Don Juan. »Sie beschrieben das ***Sehen*** als einen Zustand ***gesteigerten Bewußtseins.*** In diesem Zustand ist der menschliche Körper fähig, Energie als ein Fließen, ein Strömen, als eine dem Wind ähnliche Vibration wahrzunehmen. Wenn das für die Menschen normale Interpretationssystem momentan außer Kraft gesetzt wird, ist es möglich, Energie im Universum fließen zu ***sehen.«***
»Was für ein Interpretationssystem ist das, Don Juan?« fragte ich.
»Die Zauberer im alten Mexiko fanden heraus«, antwortete er, »daß jeder Teil des menschlichen Körpers auf die eine oder andere Weise daran beteiligt ist, das vibrierende Fließen, die strömende Schwingung, in so etwas wie sensorische Information umzusetzen. Die Gesamtsumme dieser sensorischen Informationen wird dann durch Gewohnheit in das InterpretationsSystem umgewandelt, das die Menschen befähigt, die Welt so wahrzunehmen, wie sie es tun.
Es erforderte eine ungeheure Disziplin der Zauberer im alten Mexiko«, fuhr er fort, »dieses Interpretationssystem außer Kraft zu setzen. Was dann geschah, nannten sie ***Sehen.*** Es wurde zum Grundstein ihres Wissens. Den Fluß der Energie im Universuni zu ***sehen,*** war ein wichtiges Instrument, das sie einsetzten, um die Maßstäbe ihrer Klassifikationen zu entwickeln. Aufgrund dieser Fähigkeit erkannten sie zum Beispiel das gesamte der menschlichen Wahrnehmung zugängliche Universum als ein Gebilde, das ähnlich einer Zwiebel aus Tausenden von Schichten besteht. Die alltägliche Welt der Menschen, so glaubten sie, ist auch nur eine Schicht, und demzufolge sind andere Schichten nicht nur der menschlichen Wahrnehmung zugänglich, sondern gehören auch zum natürlichen Erbe der Menschen.«
Ein anderer überaus wertvoller Aspekt des Wissens dieser Zauberer, der auch eine Konsequenz ihrer Fähigkeit war, den Energiefluß im Universum

zu ***sehen,*** war die Entdeckung der menschlichen Energie-Konfiguration. Die menschliche Energie-Konfiguration war für sie ein Konglomerat von Energiefeldern, das von einer vibrierenden Kraft zusammengehalten wurde, die diese Energiefelder zu einer leuchtenden Energie- kugel formte. Für die Zauberer aus Don Juans Schule hat der Mensch eine längliche Gestalt, wie ein Ei, oder eine runde Gestalt, wie eine Kugel. Darum nannten sie die Menschen ***leuchtende Eier*** oder ***leuchtende Kugeln.*** Diese leuchtenden Gebilde hielten sie für unser wahres Selbst - wahr in dem Sinn, daß es in energetischer Hinsicht irreduzibel ist. Die Gesamtheit der menschlichen Ressourcen wird dafür aufgewandt, das wahre Selbst unmittelbar als Energie wahrzunehmen, und deshalb ist es irreduzibel.
Die Schamanen entdeckten, daß es auf der Rückseite dieser ***leuchtenden Kugel*** einen Punkt von stärkerer Leuchtkraft gibt. Durch die Prozesse direkter Beobachtung von Energie fanden sie heraus, daß dieser Punkt der Schlüssel zum Vorgang der Umwandlung von Energie in Sinnesdaten und deren anschließender Interpretation ist. Aus diesem Grund nannten sie ihn den ***Montagepunkt*** und waren der Meinung, daß die Wahrnehmung dort zusammengesetzt, also ***montiert*** wird. Nach ihrer Beschreibung befindet sich der ***Montagepunkt*** hinter den Schulterblättern, etwa eine Armlänge davon entfernt. Sie stellten auch fest, daß der ***Montagepunkt*** bei allen Menschen an der gleichen Stelle zu finden ist und so jedem Menschen eine ganz ähnliche Sicht der Welt vermittelt.
Eine Entdeckung von höchstem Wert für sie und für die Schamanen nachfolgender Generationen war, daß Gewohnheit und Sozialisierung für die Position des ***Montagepunktes*** verantwortlich sind. Aus diesem Grund hielten sie diese Stelle für willkürlich, denn sie vermittelt lediglich die Illusion, endgültig und irreduzibel zu sein. Eine Folge dieser Illusion ist die anscheinend unerschütterliche Überzeugung der Menschen, daß die Welt, mit der sie es täglich zu tun haben, die einzig existierende Welt sei und daß es keinen Zweifel an ihrer Finalität geben könne. »Glaube mir«, sagte Don Juan einmal, »das Gefühl der Finalität der Welt ist reine Illusion. Aufgrund der Tatsache, daß es nie in Frage gestellt wurde, erscheint es als die einzig mögliche Sicht. Das ***Sehen*** der Energie, wie sie im Universum fließt, ist das geeignete Mittel, um die scheinbare Finalität in Frage zu stellen. Mit Hilfe dieser Methode kamen die Zauberer meiner Tradition zu dem Schluß, daß es tatsächlich eine schwindelerregende Zahl von Welten gibt, die der Wahrnehmung des Menschen zugänglich sind. Sie beschrieben diese Welten

als allumfassende Reiche - Reiche, in denen man handeln und kämpfen kann. Mit anderen Worten, es sind Welten, wo man leben und sterben kann, genau wie in dieser Welt des alltäglichen Lebens.«

In den dreizehn Jahren meiner Verbindung mit Don Juan lehrte er mich die grundlegenden Schritte, um das Kunststück des ***Sehens*** zu vollbringen. Ich habe in all meinen früheren Schriften darüber berichtet, aber den Schlüssel für diesen Prozeß noch nie erwähnt - die magischen Bewegungen. Ich lernte von ihm eine große Zahl dieser Bewegungen. Außer diesem Wissensschatz vermittelte mir Don Juan auch die Gewißheit, daß ich das letzte Glied in der Kette seiner Tradition ***sei.*** Ich akzeptierte das, doch damit stellte sich für mich ganz selbstverständlich die Aufgabe, neue Wege zur Verbreitung des Wissens dieser Tradition zu finden, da deren Fortführung nicht mehr zur Debatte stand.

Ich muß in diesem Zusammenhang einen sehr wichtigen Punkt klären. Don Juan Matus war niemals daran interessiert, sein Wissen zu lehren. Es ging ihm um die Fortsetzung seiner Tradition. Seine drei anderen Schüler und ich seien die Mittler - vom Geist selbst erwählt, wie er sagte, denn er habe nicht aktiv an der Auswahl mitgewirkt -, die den Fortbestand der Tradition sichern würden. Darum unterzog er sich der gewaltigen Anstrengung, mich alles zu lehren, was er über Zauberei, Schamanismus und die Entwicklung seiner Schule wußte.

Im Verlauf meiner Ausbildung erkannte er, daß sich meine Energie-Konfiguration, wie er sagte, so weit von der seinen unterschied, daß dies nichts anderes bedeuten könne als das Ende seiner Tradition. Ich erklärte, daß mir seine Interpretation irgendwelcher unsichtbarer Unterschiede zwischen uns äußerst unangenehm sei. Ich wollte die Last nicht auf mich nehmen, der Letzte seiner Tradition zu sein, und ich verstand auch seine Begründung nicht.

»Die Zauberer des alten Mexiko glaubten«, sagte er mir eines Tages, »daß die Entscheidungsfreiheit, wie der Mensch sie versteht, zwar die Prämisse der kognitiven Welt der Menschen ist, daß sie aber nur eine wohlwollende Interpretation dessen ist, was wir entdecken, wenn sich das Bewußtsein über die gepolsterte Sicherheit unserer Welt hinauswagt - eine wohlwollende Interpretation des Sichabfindens. Die Menschen befinden sich im Bann von Mächten, die sie nach Belieben lenken. Die Kunst der Zauberer besteht darin, sich nicht wirklich für oder gegen etwas zu entscheiden, sondern sich klugerweise zu fügen. Obwohl die Zauberer

scheinbar nichts anderes tun, als Entscheidungen zu treffen, treffen sie in Wirklichkeit überhaupt keine Entscheidungen«, fuhr er fort. »Ich habe mich nicht dafür entschieden, dich zu wählen, und ich habe nicht entschieden, daß du so sein solltest. wie du bist. Da ich nicht wählen konnte, wem ich mein Wissen überliefern würde, mußte ich denjenigen akzeptieren, den mir der Geist anbot. Der Betreffende warst du. Und du bist energetisch nur fähig zu beenden, nicht aber, etwas fortzusetzen.«

Er behauptete, daß das Ende seiner Tradition nichts mit ihm selbst oder seinen Bemühungen zu tun habe oder mit seinem Erfolg oder Scheitern als Zauberer auf der Suche nach absoluter Freiheit. Er sah darin eine Entscheidung, die jenseits der menschlichen Ebene getroffen worden war, aber nicht von Wesen oder Entitäten, sondern von den unpersönlichen Kräften des Universums.

Schließlich mußte ich akzeptieren, was Don Juan mein Schicksal nannte. Da ich mich fügte, stand ich vor einem weiteren Problem, das er mit den Worten bezeichnete: ***Die Tür hinter sich schließen, wenn man geht.*** Das heißt, ich übernahm die Verantwortung, darüber zu entscheiden, was genau mit dem Wissen geschehen sollte, das er mich gelehrt hatte. Und ich durfte mir bei der Umsetzung dieser Entscheidung in die Tat keine Fehler zuschulden kommen lassen. Vor allem stellte ich mir die entscheidende Frage, was ich mit den magischen Bewegungen anfangen sollte - jenem Aspekt von Don Juans Wissen, der am stärksten von Pragmatismus und Funktionalität durchdrungen war. Ich beschloß, die magischen Bewegungen jedem zugänglich zu machen, der sie lernen wollte. Meine Entscheidung, mit der Geheimhaltung Schluß zu machen, die sie seit unvordenklichen Zeiten umgab, basierte natürlich auf meiner absoluten Überzeugung, daß ich tatsächlich der Letzte in Don Juans Tradition bin. Es schien mir unvorstellbar, Träger von Geheimnissen zu sein, die nicht einmal meine eigenen waren. Die magischen Bewegungen in Geheimnis zu hüllen, war nicht meine Entscheidung, aber es war meine Entscheidung, diesem Zustand ein Ende zu bereiten.

Fortan bemühte ich mich, für jede der magischen Bewegungen eine allgemeinere, generische Form zu finden, eine Form, die für jeden geeignet wäre. Dies führte zu einer Konfiguration von leicht modifizierten Formen einer jeden magischen Bewegung. Ich habe diese neue Konfiguration von Bewegungen ***Tensegrity*** genannt, ein Begriff aus der Architektur, der bedeutet: »Das Merkmal von Skelettkonstruktionen, bei denen

kontinuierliche Spannungsglieder und diskontinuierliche Druckglieder so eingesetzt werden, daß jedes Glied mit maximaler Effizienz und Ökonomie seine Funktion erfüllt.«

Um zu verdeutlichen, was die magischen Bewegungen dieser Zauberer sind, die in alten Zeiten in Mexiko lebten, möchte ich etwas klarstellen. »Alte Zeiten« bedeutete für Don Juan einen Zeitraum vor zehntausend Jahren und früher - eine Zahlen- angabe, die vorn Standpunkt der klassifikatorischen Schemata moderner Wissenschaftler unsinnig ist. Als ich Don Juan mit der Diskrepanz zwischen seiner Schätzung und dem, was ich für realistischer hielt, konfrontierte, blieb er unbeirrt bei seiner Überzeugung. Er hielt es für eine Tatsache, daß sich Menschen, die vor zehntausend Jahren in der Neuen Welt lebten, eingehend mit Fragen des Universums und der Wahrnehmung beschäftigten, Fragen, die der moderne Mensch noch nicht mal angefangen hat zu ergründen.

Ungeachtet unserer unterschiedlichen chronologischen Interpretationen ist die Wirksamkeit der magischen Bewegungen für mich unbestreitbar, und ich fühle mich verpflichtet, alles, was zu diesem Thema gehört, genau in der Weise zu erläutern. wie es mir dargestellt wurde. Die Unmittelbarkeit der Wirkung dieser Übungen auf mich hatte großen Einfluß auf die Art, wie ich sie behandle. Was ich in diesem Buch vorlege, spiegelt diesen Einfluß getreu wider.

Die magischen Bewegungen

Als Don Juan mit mir zum ersten Mal ausführlich über magische Bewegungen sprach, geschah es im Zusammenhang mit einer abfälligen Bemerkung über mein Gewicht.

»Du bist viel zu schwer«, sagte er, musterte mich von Kopf bis Fuß und schüttelte mißbilligend den Kopf. »Es fehlt nicht viel, und du bist dick. Bei dir zeigt sich schon der Verschleiß. Wie alle Menschen deiner Rasse bekommst du einen Fettwulst im Genick, einen Stiernacken. Es wird Zeit, daß du dich ernsthaft mit einer der größten Entdeckungen der Zauberer beschäftigst, den magischen Bewegungen.«

»Von welchen magischen Bewegungen sprichst du, Don Juan?« fragte ich. »Du hast dieses Thema noch nie erwähnt oder wenn, dann so beiläufig, daß ich mich nicht daran erinnern kann.« »Ich habe dir nicht nur viel über magische Bewegungen erzählt«, antwortete er. »Du kennst auch schon eine ganze Reihe dieser Bewegungen und lernst sie ständig von mir.«

Meines Wissens hatte er mir nicht schon die ganze Zeit magische Bewegungen beigebracht. Ich protestierte deshalb heftig.

»Hör auf, dein wunderbares Ich so leidenschaftlich zu verteidigen«, scherzte er und runzelte die Augenbrauen in einer übertrieben rechtfertigenden Geste. »Ich wollte nur sagen, daß du mich dauernd und in allem nachahmst. Ich mache mir einfach dein Imitationstalent zunutze. Die ganze Zeit habe ich dir magische Bewegungen gezeigt, und du hast immer geglaubt, ich hätte Spaß daran, meine Gelenke knacken zu lassen. Ich habe nichts dagegen, wenn diese Bewegungen für dich bedeuten, die Gelenke knacken zu lassen! Bleiben wir auch in Zukunft dabei.

Ich habe dir zehn verschiedene Arten gezeigt, die Gelenke knacken zu lassen«, fuhr er fort. »Jede ist eine magische Bewegung, die meinem und auch deinem Körper vollkommen entspricht. Man könnte sagen, daß diese zehn magischen Bewegungen im Einklang mit dir und mit mir stehen. Sie gehören zu uns persönlich und sind individuell, so wie sie auch anderen Zauberern in den fünfundzwanzig vorausgegangenen Generationen gehörten, die uns ähnlich waren.«

Die magischen Bewegungen, von denen Don Juan sprach, hatte ich in der Tat, wie er selbst sagte, für seine Art gehalten, mit den Gelenken zu knacken. Er pflegte Arme und Beine, den Rumpf und die Hüften auf eine bestimmte Art zu bewegen. Ich glaubte, er wolle damit eine maximale

Dehnung seiner Muskeln, Knochen und Sehnen erreichen. Das Resultat dieser Streckbewegungen war aus meiner Sicht eine Folge von knackenden Geräuschen, die er, wie ich stets glaubte, zu meiner Belustigung und Verblüffung hervorbrachte. Tatsächlich hatte er mich immer wieder aufgefordert, es ihm nachzumachen. Er hatte mich sogar ständig aufgefordert, mir diese Bewegungen einzuprägen und sie zu Hause zu üben, bis ich genau wie er mit den Gelenken kacken könne.

Es war mir nie gelungen, diese Geräusche hervorzubringen, aber eindeutig hatte ich, wenn auch unbewußt, alle Bewegungen gelernt. Heute weiß ich, es war ein Segen, daß es mir nicht gelang, dieses Knacken zu erreichen, weil die Muskeln und Sehnen ***nie*** bis zu diesem Punkt belastet werden sollten. Don Juan hatte die angeborene Fähigkeit, mit den Gelenken in seinen Armen und seinem Rücken zu knacken, ähnlich wie manche Menschen in der Lage sind, die Fingerknöchel knacken zu lassen.

»Wie haben die alten Zauberer diese magischen Bewegungen erfunden, Don Juan?«

»Niemand hat sie erfunden«, erwiderte er streng. »Der Gedanke, sie wären erfunden worden, unterstellt sofort eine Mitwirkung des Verstandes. Das trifft bei den magischen Bewegungen nicht zu. Sie wurden von den alten Schamanen entdeckt. Man hat mir gesagt, daß alles mit dem außerordentlichen Gefühl des Wohlbefindens anfing, das die Schamanen erlebten, wenn sie sich in schamanistischen Zuständen ***gesteigerten Bewußtseins*** befanden. Sie empfanden eine so unglaubliche und faszinierende Vitalität, daß sie sich darum bemühten, diesen Zustand auch in ihren wachen Stunden zu erleben.«

»Anfangs glaubten die Schamanen«, so erklärte mir Don Juan einmal, »daß es ein Gefühl des Wohlbefindens sei, das sich im allgemeinen mit ***gesteigertem Bewußtsein*** einstellt. Bald aber fanden sie heraus, daß nicht alle schamanistischen Zustände ***gesteigerten Bewußtseins,*** in die sie sich begaben, bei ihnen das gleiche Gefühl des Wohlbefindens hervorriefen. Eine genauere Beobachtung zeigte ihnen, daß dieses Wohlgefühl immer im Zusammenhang mit bestimmten Arten von Körperbewegungen auftrat. Sie erkannten, daß sich ihr Körper immer dann, wenn sie im Zustand ***gesteigerten Bewußtseins*** waren, unwillkürlich auf eine bestimmte Art bewegte und daß diese Bewegungen
tatsächlich die Ursache jenes ungewöhnlichen Gefühls körperlicher und geistiger Vollkommenheit waren.«

Don Juan sagte, es sei ihm immer vorgekommen, als wären jene Bewegungen, die die Körper der Schamanen im Zustand ***gesteigerten Bewußtseins*** ohne ihr Zutun ausführten, so etwas wie ein verborgenes Erbe der Menschheit, das in der Tiefe gespeichert darauf warte, von denen entdeckt zu werden, die danach suchten. Er bezeichnete diese Zauberer als Tiefseetaucher, die, ohne es zu wissen, den Schatz geborgen hätten.
Und dann, sagte Don Juan, hätten die Zauberer angefangen, einige dieser Bewegungen, an die sie sich erinnerten, gewissenhaft zu rekonstruieren. Ihre Bemühungen zahlten sich aus. Es gelang ihnen, Bewegungen zu entdecken, die ihnen als unkontrollierbare Reaktionen des Körpers im Zustand ***gesteigerten Bewußtseins*** erschienen waren. Ermutigt durch ihren Erfolg konnten sie Hunderte solcher Bewegungen rekonstruieren, die sie ausführten, ohne jedoch den Versuch zu unternehmen, sie in ein verständliches Schema zu bringen. Sie stellten sich vor, daß diese Bewegungen im Zustand ***gesteigerten Bewußtseins*** spontan erfolgten und daß es eine Kraft gab, die die Wirkung der Bewegungen ohne Beteiligung ihres Willens steuerte.
Don Juan erklärte, er habe die Zauberer alter Zeiten wegen ihrer Entdeckungen stets für außerordentliche Menschen gehalten, denn die Bewegungen, die sie gefunden hatten, würden modernen Schamanen, die sich ebenfalls in Zustände ***gesteigerten Bewußtseins*** begäben, niemals auf die gleiche Weise offenbart. Vielleicht liege es daran, sagte er, daß die modernen Schamanen diese Bewegungen bereits auf die eine oder andere Art von ihren Vorgängern gelernt hätten. Vielleicht hätten die Zauberer in alten Zeiten aber auch mehr ***energetische Masse*** besessen.
»Was meinst du damit, Don Juan, sie hatten mehr ***energetische Masse?«*** fragte ich. »Waren diese Menschen größer?«
»Ich glaube nicht, daß sie physisch größer waren«, antwortete er, »aber energetisch ***sah*** sie ein Schamane als längliche Gestalt. Sie selbst nannten sich ***leuchtende Eier.*** Ich habe in meinem Leben noch nie ein ***leuchtendes Ei gesehen.*** Alles, was ich ***gesehen*** habe, sind ***leuchtende Kugeln.*** Es ist also anzunehmen, daß der Mensch im Lauf der Generationen an ***energetischer Masse*** verloren hat.«
Don Juan erklärte mir, daß das Universum für einen ***Seher*** aus einer unendlichen Zahl von Energiefeldern zusammengesetzt ist. Sie erscheinen seinem Auge als leuchtende Fasern, die sich in alle Richtungen erstrecken. Diese Fasern, sagte Don Juan, ziehen sich kreuz und quer durch die

leuchtenden Kugeln, die wir Menschen sind. Man könne vernünftigerweise annehmen, daß die Menschen, wenn sie einst eine längliche, eiförmige Gestalt hatten, viel größer waren als eine Kugel. Energiefelder, die früher die Spitze der leuchtenden Eiform berührten, haben daher jetzt, da die Menschen ***leuchtende Kugeln*** sind, keinen Kontakt mehr mit ihnen. Für Don Juan bedeutete dies einen Verlust an ***energetischer Masse,*** die offenbar nötig gewesen war, um den verborgenen Schatz, die magischen Bewegungen, zu heben.

»Warum, Don Juan, nennt man diese Übungen der alten Schamanen magische Bewegungen?« fragte ich ihn einmal. »Man nennt sie nicht nur magische Bewegungen, sie sind magisch! Sie haben eine Wirkung, die mit dem Verstand nicht zu erklären ist. Die Bewegungen sind keine körperlichen Übungen oder Körperhaltungen. Es sind ernsthafte Versuche, einen optimalen Daseinszustand zu erreichen.

Die ***Magie*** der Bewegungen«, fuhr er fort, »liegt in einer subtilen Veränderung, die sich während der Übung einstellt. Das körperliche und seelische Befinden wird durch die Bewegung um eine ephemere Eigenschaft, so etwas wie ein Glanz, ein Leuchten in den Augen, bereichert. Die subtile Veränderung ist eine ***Berührung mit dem Geist.*** Es ist, als ob die Übenden durch die Bewegungen eine ungenutzte Verbindung mit der Kraft, die sie am Leben hält, wieder aktivieren.«

Ein anderer Grund, in diesem Zusammenhang von magischen Bewegungen zu sprechen, fuhr er mit seiner Erklärung fort, sei die Tatsache, daß die Schamanen während der Ausübung wahrnehmungsmäßig in andere Seinszustände versetzt werden, in denen sie die Welt auf eine nicht beschreibbare Art und Weise erleben.

»Wegen dieser Eigenschaft, wegen dieser Magie«, sagte Don Juan zu mir, »dürfen die Bewegungen nicht als körperliche Übungen ausgeführt werden, sondern als eine Methode, die Kraft zu beschwören.«

»Aber kann man sie als körperliche Übungen benutzen, auch wenn sie nie als solche benutzt wurden?« fragte ich.

»Man kann sie üben, wie man will«, antwortete Don Juan. »Die magischen Bewegungen steigern die Bewußtheit, ganz gleich, was man unter ihnen versteht. Es wäre vernünftig, sie als das zu nehmen, was sie sind, als magische Bewegungen, die den Übenden bei der Anwendung zwingen, die Maske der Sozialisation fallen zu lassen.«

»Was ist die Maske der Sozialisation?« fragte ich.

»Der äußere Firnis, den wir alle bis zum Tod verteidigen«, antwortete er. »Der Firnis, den wir uns in der Welt zulegen, der uns daran hindert, alle unsere Möglichkeiten zu verwirklichen, und uns glauben macht, wir wären unsterblich. Die magischen Bewegungen sind von der ***Intention*** vieler tausend Zauberer durchdrungen. Wenn man sie ausführt. und sei es auch unzeremoniell, bringen sie das Denken zum Stillstand.«

»Was meinst du damit, sie bringen das Denken zum Stillstand?« fragte ich.

»Alles, was wir auf der Welt tun«, erwiderte er, »erkennen und identifizieren wir, indem wir es in Ahnlichkeitsreihen übersetzen, in Reihen von Dingen, die durch Zwecke miteinander verknüpft sind. Wenn ich zum Beispiel ***Gabel*** sage, denkst du sofort an Löffel, Messer, Tischtuch, Serviette, Teller, Tasse und Untertasse, Weinglas, ***Chili con carne,*** Festmahl, Geburtstag, ***Fiesta*** Man könnte bis in alle Ewigkeit fortfahren, Dinge aufzuzählen, die durch Zwecke miteinander verknüpft sind. Alles, was wir tun, ist auf diese Weise miteinander verbunden. Für die Zauberer ist daran nur merkwürdig, daß sie ***sehen,*** wie alle diese Affinitätsketten, diese Reihen der durch Zwecke verknüpften Dinge, mit dem Glauben des Menschen zusammenhängen, daß die Dinge so unwandelbar und ewig sind wie das Wort Gottes.«

»Ich begreife nicht, Don Juan, warum du bei dieser Erklärung das Wort Gottes ins Spiel bringst. Was hat das Wort Gottes mit dem Thema zu tun, das du erklären willst?«

»Alles!« erwiderte er. »Für unser Denken, so scheint es, ist das ganze Universum wie das Wort Gottes absolut und unwandelbar. So jedenfalls verhalten wir uns. In der Tiefe unseres Denkens gibt es eine Kontrollinstanz, die uns nicht erlaubt, innezuhalten und festzustellen, daß das Wort Gottes, so wie wir es kennen und begreifen, auf eine tote Welt zutrifft. Eine lebendige Welt hingegen ist dauernd im Fluß. Sie bewegt sich. Sie verändert sich. Sie ist im Wandel.

Der abstrakteste Grund dafür, daß die magischen Bewegungen der Zauberer meiner Tradition tatsächlich magisch sind«, fuhr er fort, »ist die Tatsache, daß der Körper während der Bewegung erkennt, daß die scheinbar ununterbrochene Kette von durch Affinität verknüpften Objekten ein einziges Strömen und Fließen ist. Und wenn alles im Universum strömt und fließt, kann dieser Fluß angehalten werden. Man kann einen Damm errichten und auf diese Weise den Strom zum Stillstand bringen oder umleiten.«

Don Juan erklärte mir einmal die grundsätzliche Wirkung der magischen Bewegungen auf die Zauberer seiner Tradition und verglich sie dabei mit der möglichen Wirkung auf diejenigen, die sie in unserer Zeit ausüben.

»Die Zauberer meiner Tradition«, sagte er, »waren zu Tode erschrocken, als sie erkannten, daß das Ausüben der magischen Bewegungen den sonst ununterbrochenen Fluß der Dinge zum Stillstand brachte. Sie ersannen eine Reihe von Metaphern, um das Anhalten zu beschreiben. Aber in dem Bemühen, es zu erklären oder zu überprüfen, verpfuschten sie alles. Sie verloren sich in Ritualen und Zeremonien. Sie begannen. den Stillstand der im Fluß befindlichen Dinge zu inszenieren. Sie glaubten, wenn sie einen Aspekt der magischen Bewegungen mit gewissen Zeremonien und Ritualen umgäben, dann würden die magischen Bewegungen an sich ein bestimmtes Ergebnis hervorrufen. Bald aber wurde die Vielzahl und Kompliziertheit ihrer Rituale und Zeremonien zu einer größeren Belastung als die Zahl der magischen Bewegungen.

Es ist sehr wichtig«, fuhr er fort, »die Aufmerksamkeit des Übenden auf einen bestimmten Aspekt der magischen Bewegungen zu lenken. Diese Konzentration sollte aber unbeschwert, heiter und frei von Schwermut und Düsterkeit sein. Das Üben sollte Spaß machen, ohne daß man sich einen Nutzen davon erwartet.«

Er verwies auf das Beispiel eines seiner Gefährten, ein Zauberer mit Namen Silvio Manuel, der mit Vorliebe die magischen Bewegungen der Zauberer aus alter Zeit für seine modernen Tanzdarbietungen adaptierte. Don Juan beschrieb Silvio Manuel als hervorragenden Akrobaten und erstklassigen Tänzer, der die magischen Bewegungen tatsächlich tanzte.

»Der ***Nagual*** Elias Ulloa«, fuhr Don Juan fort, »war der bekannteste Neuerer meiner Tradition. Er war es, der alle Rituale sozusagen über Bord warf und die magischen Bewegungen ausschließlich zu dem Zweck benutzte, zu dem sie einst in ferner Vergangenheit dienten, nämlich dem Zweck, die *Energie umzuverteilen.*

Der ***Nagual*** Julian Osorio, der ihm nachfolgte, hat den Ritualen endgültig den Todesstoß versetzt. Da er von Beruf Schauspieler war und seinen Lebensunterhalt zeitweilig am Theater verdiente, hatte das von den Zauberern so genannte *schamanistische Theater* für ihn eine große Bedeutung. Er selbst nannte es das *Theater der Unendlichkeit* und integrierte bei den Aufführungen alle magischen Bewegungen, die er beherrschte. Jede Bewegung seiner Bühnenfiguren war vom Geist der

magischen Bewegungen durchdrungen. Aber nicht nur das, er benutzte das Theater, um sie zu lehren. Der *Nagual* Julian, ein Schauspieler der *Unendlichkeit,* und Silvio Manuel, ein Tänzer der *Unendlichkeit,* waren sich in der Sache einig. Eine neue Epoche zog am Horizont herauf! Die Epoche der reinen *Energieunzverteilung!«*

Den Begriff *Umverteilung* erklärte mir Don Juan in der Weise, daß die Menschen, wenn sie als Energiefelder wahrgenommen werden, in sich geschlossene energetische Einheiten mit klar umrissenen Grenzen sind, die keine Energie eindringen oder ausfließen lassen. Die innerhalb dieses Konglomerats von Energiefeldern existierende Energie ist und bleibt daher alles, worauf jeder einzelne zurückgreifen kann.

»Die Menschen haben von Natur aus die Tendenz«, sagte er, »Energie aus den Vitalzentren zu verdrängen. Diese Zentren befinden sich auf der rechten Körperseite gleich unter dem Brustkorb, im Bereich von Leber und Gallenblase, und auf der linken Körperseite ebenfalls unter dem Brustkorb, im Bereich von Bauchspeicheldrüse und Milz, außerdem am Rücken direkt hinter den beiden genannten Zentren, um die Nieren und darüber in der Gegend der Nebennieren, an der Halswurzel in der V-förmigen Vertiefung, die Brustbein und Schlüsselbeine bilden, und bei Frauen im Bereich von Gebärmutter und Eierstöcken.«

»Wie verdrängen die Menschen die Energie, Don Juan?« fragte ich.

»Indem sie sich Sorgen machen«, antwortete er. »Indem sie dem Streß des Alltags erliegen. Die Zwänge der alltäglichen Aktivitäten fordern vom Körper ihren Tribut.«

»Und was geschieht mit dieser Energie, Don Juan?« fragte ich. »Sie sammelt sich am Rand der ***leuchtenden Kugel«,*** antwortete er. »Manchmal bildet sie eine dicke, rindenähnliche Ablagerung. Die magischen Bewegungen sprechen den ganzen Menschen an, sowohl als physischen Körper wie auch als Konglomerat von Energiefeldern. Die magischen Bewegungen aktivieren die in der *leuchtenden Kugel* angesammelte Energie und führen sie dem physischen Körper wieder zu. An den magischen Bewegungen ist sowohl der physische Körper als physische Entität beteiligt, die durch das Verstreuen der Energie leidet, als auch der Körper als energetische Entität, die die verstreute Energie wieder *umverteilen* kann.

Energie am Rande der ***leuchtenden Kugel«,*** fuhr er fort, »also stagnierende Energie, ist so nutzlos, als hätte man überhaupt keine Energie. Es ist eine wirklich bedrohliche Situation, Überschuß an Energie zu haben, die

praktisch nicht verfügbar ist. Es ist so, als würde man in der Wüste verdursten, an Dehydration sterben, während man einen Behälter voll Wasser mit sich herumschleppt, den man nicht öffnen kann, weil man kein Werkzeug hat. In dieser Wüste findet man nicht einmal einen Stein, um den Behälter aufzuschlagen.«

Die wahre Magie der magischen Bewegungen beruht darauf, daß sie die verkrustete Energie in die Vitalzentren des Körpers zurückfließen lassen. Daher entsteht das Gefühl des Wohlbefindens und der körperlichen Tüchtigkeit, das der erlebt, der sie ausführt. Die Zauberer aus Don Juans Tradition hatten, bevor sie mit der übermäßigen Ritualisierung und ihrem Zeremoniell begannen, die Grundlagen der *Energieumverteilung* formuliert. Sie sprachen von *Sättigung* und meinten damit, daß sie dem Körper eine Fülle von magischen Bewegungen boten, damit die Kraft, die uns zusammenhält, die magischen Bewegungen so steuern konnte, daß eine optimale *Umverteilung* von Energie erreicht wurde.

»Don Juan, willst du behaupten, daß wir jedesmal, wenn du deine Gelenke knacken läßt oder ich versuche, dich zu imitieren, in Wahrheit *Energie umverteilen?«* fragte ich ihn eines Tages, ohne ironisch sein zu wollen.

»Jedesmal, wenn wir eine magische Bewegung ausführen«, antwortete er, »ändern wir in der Tat die Grundstruktur unseres Seins. Verkrustete Energie wird freigesetzt und beginnt, in die vitalen Energiewirbel des Körpers einzudringen. Nur mit Hilfe dieser wieder verfügbar gewordenen Energie können wir einen Damm, eine Barriere errichten, um eine sonst unbeherrschbare und auf jeden Fall schädliche Flut aufzufangen.«

Ich bat Don Juan um ein Beispiel, wie man einen Damm gegen eine von ihm als schädlich bezeichnete Flut errichten kann. Ich wollte es mir bildhaft vorstellen.

»Ich werde dir ein Beispiel geben«, sagte er. »In meinem Alter müßte ich an hohem Blutdruck leiden. Falls ich zum Arzt ginge, würde er mich ansehen und vermuten, ich sei ein alter von Unsicherheiten, Enttäuschungen und mangelhafter Ernährung geplagter Indianer. Das alles führt üblicherweise und ganz natürlich zu dem vorhersehbaren hohen Blutdruck - eine normale Begleiterscheinung meines Alters.

Ich habe keine Probleme mit erhöhtem Blutdruck«, fuhr er fort. »Aber nicht, weil ich kräftiger bin als normale Menschen, oder dank meiner genetischen Struktur, sondern weil die magischen Bewegungen meinem Körper erlauben, jene Verhaltensmuster zu durchbrechen, die zu erhöhtem

Blutdruck führen. Ich kann aufrichtig sagen, immer wenn ich bei einer magischen Bewegung meine Gelenke knacken lasse, wehre ich die Flut von Erwartungen und Verhaltensweisen ab, die in meinem Alter normalerweise zu hohem Blutdruck führen.
Noch ein Beispiel, das ich dir geben kann«, sagte er, »ist die Beweglichkeit meiner Knie. Hast du noch nicht gemerkt, daß ich sehr viel gelenkiger bin als du? Wenn es darum geht, meine Knie zu bewegen, bin ich jung! Mit meinen magischen Bewegungen errichte ich einen Damm gegen den Ansturm von Verhaltensweisen und körperlichen Gewohnheiten, die im Alter die Knie von Männern und Frauen steif werden lassen.« Es ärgerte mich maßlos, daß Don Juan Matus, obwohl er mein Großvater hätte sein können, unendlich viel »jünger« war als ich. Im Vergleich zu ihm war ich steif, halsstarrig und wiederholte mich ständig. Ich war senil. Er dagegen war temperamentvoll, kreativ, gelenkig, einfallsreich. Er besaß etwas, das ich, obwohl ich noch jung war, nicht hatte: Jugend. Vergnügt sagte er mir immer wieder, daß jung sein nichts mit Jugend zu tun habe. Jungsein bewahre niemanden vor Senilität. Würde ich meine Mitmenschen aufmerksam und unvoreingenommen beobachten, so könnte ich feststellen, daß sie schon mit zwanzig Jahren senil und voll langweiliger Routine sind.
»Wie ist es möglich, Don Juan«, fragte ich, »daß du jugendlicher sein kannst als ich?«
»Ich habe meinen Verstand überwunden«, antwortete er und riß in gespielter Verblüffung die Augen weit auf. »Mein Verstand kann mir nicht vorschreiben, daß es an der Zeit ist, alt zu werden. Ich halte mich nicht an Verträge, an denen ich nicht mitgewirkt habe. Denk immer daran, es ist nicht nur eine Redensart, wenn die Zauberer sagen, daß sie sich an keine Verträge halten, an denen sie nicht mitgewirkt haben. Unter dem Alter zu leiden, ist solch ein Vertrag.«
Wir schwiegen lange. Ich hatte den Eindruck, Don Juan schien abzuwarten, welche Wirkung seine Worte auf mich haben würden. Meine psychologische Ganzheit oder das, was ich mir darunter vorstellte, wurde durch eine zwiespältige Reaktion meinerseits noch mehr erschüttert. Auf einer Ebene wies ich entschieden den Unsinn zurück, den Don Juan verbalisierte. Auf einer anderen Ebene aber konnte mir nicht verborgen bleiben, wie zutreffend seine Bemerkungen waren. Don Juan war alt, und doch war er überhaupt nicht alt. Er war unendlich viel jünger als ich. Ihn hemmten keine Gedanken und Gewohnheiten. Er bewegte sich in

unglaublichen Welten. Er war frei, während ich ein Gefangener von schwerfälligen Denkmustern und Gewohnheiten war, von kleinlichen und vergeblichen Rücksichten auf mich selbst, die, wie mir bei dieser Gelegenheit zum ersten Mal bewußt wurde, nicht einmal meine eigenen waren.

Bei anderer Gelegenheit stellte ich Don Juan eine Frage, die mich seit langem beunruhigte. Er hatte behauptet, daß die Zauberer des alten Mexiko die magischen Bewegungen wie einen verborgenen Schatz entdeckt hätten, der nur darauf warte, von den Menschen gefunden zu werden. Ich wollte wissen, wer einen solchen Schatz für die Menschen vergraben hatte. Das einzige, was mir einfiel, war eine aus dem Katholizismus übernommene Vorstellung. Ich dachte, daß Gott, ein Schutzengel oder der Heilige Geist so etwas tun würde.

»Es ist nicht der Heilige Geist«, erklärte er, »der dir nur heilig ist, weil du insgeheim Katholik bist. Und ganz gewiß ist es nicht Gott, der gütige Vater, wie du dir Gott vorstellst. Es ist auch keine Göttin, eine nährende Mutter, die über die Taten der Menschen wacht, wie manche glauben. Es ist eine unpersönliche Kraft, die unendlich viel für jene bereithält, die den Mut haben, danach zu suchen. Es ist eine Kraft im Universum, wie das Licht oder die Schwerkraft. Es ist ein Katalysator, eine vibrierende Kraft, die das Konglomerat der Energiefelder, aus denen der Mensch besteht, zu einer klar umrissenen, kohärenten Einheit zusammenfügt. Die vibrierende Kraft ist der Faktor, der keine Energie in die ***leuchtende Kugel*** eindringen oder aus ihr austreten läßt.

Die Zauberer im alten Mexiko waren davon überzeugt«, fuhr er fort, »daß die Übung ihrer magischen Bewegungen das einzige sei, was den Körper vorbereiten und zu einer transzendentalen Bestätigung für die Existenz dieser verbindenden Kraft hinführen könne.«

Aus Don Juans Erklärungen zog ich den Schluß, daß die vibrierende Kraft, von der er sprach und die unsere Energiefelder miteinander verschmilzt, anscheinend etwas Ähnliches ist wie das, was moderne Astronomen im Inneren aller im Kosmos existierenden Galaxien vermuten. Sie glauben, daß es dort im Inneren eine unermeßlich starke Kraft gibt, welche die Sterne der Galaxien an Ort und Stelle hält. Diese Kraft, das sogenannte »schwarze Loch«, ist ein theoretisches Konstrukt, das aber die vernünftigste aller möglichen Erklärungen dafür zu bieten scheint, daß die Sterne nicht getrieben vom Schwung ihrer eigenen Rotation davonfliegen.

Die alten Zauberer hatten gewußt, daß die Menschen, wenn man sie als Konglomerate von Energiefeldern ***sieht,*** nicht durch energetische Hüllen oder energetische Bänder zusammengehalten werden, sondern durch eine Art von Vibration, die alles lebendig macht und zugleich an seinem Platz hält. Don Juan erklärte, daß jene Zauberer durch ihre Übungen und ihre Disziplin die Fähigkeit erworben hätten, die vibrierende Kraft zu steuern, nachdem sie sich ihrer ganz bewußt geworden waren. Ihre Geschicklichkeit im Umgang mit ihr war so außerordentlich, daß ihre Taten Legende wurden, zu mythologischen Ereignissen verklärt nur als Märchen überlebten. Don Juan erzählte mir zum Beispiel, daß die alten Zauberer ihren Körper einfach dadurch auflösen konnten, daß sie ihr ganzes Bewußtsein und ihre ***Intention*** auf diese Kraft richteten.
Don Juan sagte, daß die Zauberer, obwohl sie tatsächlich durch ein Nadelöhr gehen konnten, falls sie das für nötig hielten, dennoch mit dem Ergebnis des Vorgangs der Auflösung ihres Körpers niemals ganz zufrieden waren. Der Grund ihrer Unzufriedenheit war, daß sie die Fähigkeit zu handeln verloren, sobald sie ihre Masse aufgelöst hatten. Ihnen blieb nichts anderes übrig, als die Vorgänge zu beobachten, an denen sie nicht teilnehmen konnten. Die aus der Unfähigkeit zu handeln entstehende Frustration führte, laut Don Juan, zu ihrem verhängnisvollen Fehler. Sie bemühten sich obsessiv darum, das Wesen dieser vibrierenden Kraft zu ergründen. Die Motivation für diese Obsession beruhte auf ihrer Konkretheit, die ihnen den Wunsch eingab, diese Kraft festzuhalten und zu kontrollieren. Sie wünschten sich nichts sehnlicher, als in dem geisterhaften Zustand der Masselosigkeit in das Geschehen einzugreifen - etwas, das, wie Don Juan erklärte, niemals gelingen konnte.
Nachdem die kulturellen Erben der Zauberer aus alter Zeit - also jene, die die magischen Bewegungen in unserer Zeit üben - herausgefunden hatten, daß es unmöglich ist, die vibrierende Kraft konkret und nutzbringend einzusetzen, entschieden sie sich für die einzig vernünftige Alternative. Sie machten sich diese Kraft bewußt, ohne damit ein anderes Ziel zu verfolgen als jene Anmut und Vollkommenheit, die das Wissen verleiht. »Nur einmal im Leben ist es modernen Zauberern erlaubt«, sagte mir Don Juan, »die Macht dieser vibrierenden Kraft zu nutzen. Das ist der Augenblick, wenn sie von innen brennen, wenn die Zeit für sie gekommen ist, diese Welt zu verlassen. Für die Zauberer ist es einfach, ihr absolutes und totales

Bewußtsein, mit der ***Intention*** zu brennen, auf die bindende Kraft zu richten. Und schon sind sie weg wie ein Lufthauch.«

Tensegrity

Tensegrity ist die moderne Version der magischen Bewegungen der Schamanen des alten Mexiko. Das Wort *Tensegrity* ist eine sehr zutreffende Bezeichnung, denn es ist eine Mischung aus zwei Begriffen, *Tension* und *Integrität,* welche die beiden treibenden Kräfte der magischen Bewegungen bezeichnen. Die durch Anspannung und Entspannung der Sehnen und Muskeln des Körpers erzeugte Aktivität ist *Tension,* also Spannung. *Integrität* ist die Auffassung vom Körper als einer gesunden, vollständigen und vollkommenen Einheit.

Tensegrity wird als ein System von Bewegungen gelehrt, denn es ist die einzig mögliche Art, sich dem geheimnisvollen und unermeßlichen Thema der magischen Bewegungen unter modernen Lebensbedingungen zu nähern. Menschen, die heute *Tensegrity* lernen, sind keine Schamanen auf der Suche nach schamanistischen Alternativen, die eine rigorose Disziplin, Anstrengung und Askese voraussetzen würde. Bei den magischen Bewegungen liegt der Schwerpunkt daher auf ihrem Wert als Bewegungen und auf den Resultaten, die diese Bewegungen hervorbringen können.

Don Juan Matus hatte erklärt, daß es den Zauberern seiner Tradition, die in alter Zeit in Mexiko lebten, bei den magischen Bewegungen vor allem darauf ankam, sich mit Bewegung auszulasten, zu *sättigen.* Sie faßten alle Körperhaltungen, alle Bewegungen, an die sie sich erinnern konnten, in Gruppen zusammen. Sie glaubten, daß die Vielfältigkeit dieser Gruppen in Relation zur erzielten *Sättigung* steht. Und desto mehr mußten die Übenden ihr Gedächtnis bemühen, um sich an die Bewegungsgruppen zu erinnern.

Nachdem die Zauberer die magischen Bewegungen in großen Gruppen zusammengefaßt und als Sequenzen eingeübt hatten, fanden sie, daß jenes Kriterium der *Sättigung* seinen Zweck erfüllt habe, und sie ließen es fallen. Danach wurde das Gegenteil angestrebt - die Unterteilung der großen Gruppen in Abschnitte, die als unabhängige, einzelne Einheiten ausgeübt wurden. Die Art, wie Don Juan Matus die magischen Bewegungen seinen vier Schülern - Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs und mir - vermittelte, war das Ergebnis dieses Strebens nach Unterteilung.

Don Juan war der Meinung, daß der Nutzen beim Einüben langer Bewegungsabläufe offenkundig sei. Diese Art der Übung zwinge die Schamanen-Schüler, ihr kinästhetisches Gedächtnis zu gebrauchen. Die Aktivierung des kinästhetischen Gedächtnisses hielt er für den wahren

Gewinn, der den Schamanen sozusagen in den Schoß gefallen war. Sie bewirkt, daß der Lärm des Verstandes, der *innere Dialog,* verstummt.

Don Juan hatte mir erklärt, daß solche Selbstgespräche für uns ein Mittel sind, um unsere Wahrnehmung der Welt zu verstärken und sie auf ein gewisses Maß an Effizienz und Funktionalität zu fixieren.

»Die ganze menschliche Rasse«, sagte er einmal, »bewahrt sich mit Hilfe des *inneren Dialogs* ein bestimmtes Maß an Effizienz und Funktionalität. Der *innere Dialog* ist entscheidend für die Fixierung des *Montagepunkts an* der Stelle, die allen Menschen gemeinsam ist - in Höhe der Schulterblätter, eine Armlänge von diesen entfernt. Indem die Übenden das Gegenteil erreichen, nämlich die *innere Stille,* können sie die Fixierung ihres *Montagepunkts* auflösen und so eine außerordentliche Flexibilität ihrer Wahrnehmungen gewinnen.«

Tensegrity bezieht sich auf die Ausführung jener umfangreichen Bewegungsgruppen, die *Folgen* genannt werden, um die Implikationen einer generischen Bezeichnung wie *Gruppen* zu vermeiden, die Don Juan gebrauchte. Um diesen Aufbau zu verwirklichen, war es notwendig, das Kriterium der *Sättigung* wieder einzubeziehen, das einst zum Entstehen der großen Gruppen geführt hatte. Es erforderte Jahre gewissenhafter und konzentrierter Arbeit, um eine Vielzahl zergliederter Bewegungsabläufe wieder zusammenzufügen.

Die Wiedereinführung des Kriteriums der *Sättigung* durch das Ausführen langer Bewegungsfolgen führte zu einem Resultat, das schon Dort Juan als modernes Ziel der magischen Bewegungen definiert hatte: die *Umverteilung von Energie.* Don Juan war überzeugt, dies sei immer, auch schon zu Zeiten der alten Zauberer, das unausgesprochene Ziel der magischen Bewegungen gewesen. Die alten Zauberer hätten dies offenbar nicht gewußt. Aber selbst wenn sie es wußten, hätten sie es nie in solche Begriffe gefaßt. Was die alten Zauberer allem Anschein nach so eifrig anstrebten und als Gefühl des Wohlbefindens und der Vollkommenheit erlebten, wenn sie die magischen Bewegungen ausführten, war im Grunde die Wirkung einer sonst ungenutzten Energie, die für die Vitalzentren des Körpers wiedergewonnen wurde.

In *Tensegrity* wurden die großen Gruppen wieder zusammengefügt. Eine Vielzahl von Fragmenten wurde als eigenständige funktionale Einheiten bewahrt. Die Einheiten wurden mit einer bestimmten Absicht gebildet, zum Beispiel der Absicht des *Intendierens,* der *Rekapitulation,* der *inneren Stille*

und so weiter. Auf diese Weise sind die *Tensegrity-Folgen* entstanden. Es wurde ein System geschaffen, bei dem die besten Resultate durch das Üben in langen Bewegungssequenzen erzielt werden, die eindeutig hohe Anforderungen an das kinästhetische Gedächtnis des Ausübenden stellen.

In jeder anderen Hinsicht wird *Tensegrity* genau in der Weise gelehrt, wie Don Juan die magischen Bewegungen seinen Schülern vermittelte. Er mutete ihnen eine Fülle von Einzelheiten zu und verwirrte ihr Denken durch die Zahl und Vielfalt magischer Bewegungen sowie durch die Implikation, daß bereits jede einzelne dieser Bewegungen ein Weg zum *Unendlichen* sei. Jahrelang lebten seine Schüler im Gefühl der Überforderung, der Verwirrtheit und Mutlosigkeit, weil sie eine solche Überlastung alseinen unfairen Angriff auf sich empfanden. »Wenn ich dich die magischen Bewegungen lehre«, erklärte er mir einmal, als ich ihn zu diesem Thema befragte, »befolge ich die traditionelle Methode der Zauberer und *verneble* deinen linearen Blick. Indem ich dein kinästhetisches Gedächtnis *sättige,* bahne ich dir einen Weg zur *inneren Stille.* Da wir alle randvoll sind vom Hin und Her unserer Alltagswelt, bleibt uns nur wenig Raum für das kinästhetische Gedächtnis. Vielleicht ist dir aufgefallen, daß du überhaupt keines hast. Wenn du meine Bewegungen imitierst, darfst du mir nicht gegenüberstehen. Du mußt dich neben mich stellen, um dir in deinem Körper darüber Klarheit zu verschaffen, was rechts und was links ist. Würde man dir jetzt eine lange Bewegungsfolge vorführen, so würdest du wochenlange Wiederholungen brauchen, um dich an alle Abläufe zu erinnern. Während du dir die Bewegungen einzuprägen versuchst, mußt du ihnen in deinem Gedächtnis Platz schaffen. indem du andere Dinge beiseite schiebst. Genau diese Wirkung wollten die alten Zauberer erreichen.«

Don Juan war davon überzeugt, daß seine Schüler, wenn sie die magischen Bewegungen hartnäckig und trotz ihrer Verwirrtheit übten, eine Schwelle erreichen würden, wo ihre *umverteilte Energie* den Ausschlag geben und ihnen die Fähigkeit verleihen würde, die magischen Bewegungen mit völliger Klarheit anzuwenden.

Als Don Juan das behauptete, konnte ich es kaum glauben. Aber irgendwann kam, wie er vorhergesagt hatte, der Augen- blick, als ich aufhörte, verwirrt und mutlos zu sein. Auf höchst geheimnisvolle Weise ordneten sich die magischen Bewegungen zu außerordentlichen Sequenzen, die mir Klarheit verschafften. Don Juan versicherte mir, daß diese Klarheit, die ich erlebte, das Resultat der *Umverteilung* meiner Energie sei.

Die Schwierigkeiten, mit denen sich die Übenden von *Tense- grity* heute auseinandersetzen müssen, entsprechen genau den Schwierigkeiten, die ich und Don Juans andere Schüler hatten, als wir anfingen, die magischen Bewegungen zu üben. Die Vielzahl der Bewegungen verwirrt alle. Ich schärfe jedem ein, was Don Juan immer wieder betonte. Es ist von größter Bedeutung, die *Tensegrity-Sequenz* zu üben, an die man sich erinnert. Die dadurch erreichte *Sättigung* wird schließlich die Resultate herbeiführen, die schon die Schamanen des alten Mexiko anstrebten: die *Umverteilung von Energie.* Damit verbunden ist das Abschalten des *inneren Dialogs.* Erst dann entsteht die Möglichkeit der *inneren Stille,* und man erzielt die Beweglichkeit des *Montagepunkts.*

Aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen, daß Don Juan, indem er mich mit magischen Bewegungen *sättigte,* zwei großartige Dinge bewirkte. Zum einen brachte er eine Menge verborgener Talente zum Vorschein, die ich hatte, ohne von ihrer Existenz zu wissen, etwa die Fähigkeit, mich zu konzentrieren, sowie die Fähigkeit, mich an Einzelheiten zu erinnern. Zum anderen löste er behutsam mein zwanghaftes Festhalten an linearen Interpretationen.

Als ich Don Juan zu meinen Erfahrungen in diesem Zusammenhang befragte, erklärte er mir: »Du fühlst das Nahen der *inneren Stille,* nachdem dein *innerer Dialog* in einer etwas anderen Bahn verläuft. Eine Flut neuer Dinge strömt jetzt in dein Wahrnehmungsfeld ein. Diese Dinge befanden sich schon immer am Rande deines allgemeinen Bewußtseins, aber du hattest nie genug Energie, um sie dir wirklich bewußtzumachen. Wenn du deinen *inneren Dialog* beiseite schiebst, treten sozusagen andere Bewußtseinsinhalte an die leere Stelle.

Der neue Energiefluß«, sagte er, »den die magischen Bewegungen deinen Vitalzentren zuführen, macht deinen *Montagepunkt* beweglicher. Er ist nicht mehr so hermetisch verbarrikadiert. Du bist nicht mehr von den tiefverwurzelten Ängsten getrieben, die uns unfähig machen, eine neue Richtung einzuschlagen. Die Zauberer sagen, daß uns Energie befreit. Das ist hundertprozentig die Wahrheit.«

Die ideale Haltung von *Tensegrity-Schülern* zu den *Tensegrity-* Übungen gleicht der idealen Einstellung, mit der Schamanen ihre magischen Bewegungen ausführen. Sie lassen sich durch die Bewegungen zu einem ungeahnten Höhepunkt führen. Davon ausgehend wird jemand, der *Tensegrity* ausübt, in der Lage sein, allein und ohne Anleitung und zu jedem

ihm angemessen erscheinenden Zweck, jede Bewegung aus einer Vielzahl von Bewegungen auszuführen, mit denen er *gesättigt* ist. Er wird fähig sein, sie richtig und schnell auszuführen, beim Gehen, beim Essen, beim Ausruhen oder irgendwelchen anderen Tätigkeiten, weil er die dazu notwendige Energie hat.

Das Üben der magischen Bewegungen, wie sie in *Tensegrity* gelehrt werden, ist nicht unbedingt auf bestimmte räumliche Gegebenheiten oder feste Zeiten angewiesen. Die Bewegungen sollten jedoch nicht bei starken Luftströmungen geübt werden. Don Juan hielt die Wirkung von Luftströmungen auf den transpirierenden Körper für gefährlich. Er war der festen Überzeugung, daß nicht alle Luftströmungen durch steigende oder fallende Temperaturen in der Atmosphäre bedingt seien, sondern daß manche Luftströmungen durch Konglomerate verdichteter Energiefelder verursacht werden, die sich zielgerichtet durch den Raum bewegen.

Don Juan vertrat die Ansicht, daß solche Konglomerate von Energiefeldern eine gewisse Form von Bewußtsein besitzen, das für Menschen, die sie normalerweise nicht erkennen können und ihnen blindlings ausgeliefert sind, besonders schädlich sein kann. Die schädliche Wirkung solcher Konglomerate von Energiefeldern ist vor allem in Großstädten verbreitet, wo sie zum Beispiel als der Impuls getarnt sein können, den schnell vorbeifahrende Autos hervorrufen.

Noch etwas ist bei den *Tensegrity-Übungen* zu beachten. Weil das Ziel der magischen Bewegungen für den westlich erzogenen Menschen etwas Fremdes ist, sollte man sich bemühen, sie von den Problemen unserer Alltagswelt fernzuhalten. *Tensegrity* sollte nicht mit etwas vermischt werden, was uns bereits vertraut ist, wie etwa Unterhaltung, Musik oder den Nachrichten im Radio oder im Fernsehen, mögen solche Geräusche auch noch so gedämpft sein.

Das moderne Großstadtleben fördert die Bildung von Gruppen. Unter diesen Bedingungen bietet die Gruppe die einzige Möglichkeit, *Tensegrity* in Seminaren und *Workshops* zu lehren und zu üben. Das Üben in Gruppen ist in mancher Hinsicht vorteilhaft, in anderer schädlich. Der Vorteil liegt im Entstehen eines Bewegungs-Konsensus und in der Möglichkeit zum Lernen durch Leistungskontrolle und Vergleich. Der Nachteil besteht darin, daß es die Abhängigkeit von anderen fördert. Es kommt auch zu syntaktischen Kommandos und Aufforderungen, die etwas mit Hierarchie zu tun haben.

Don Juan glaubte, daß die Menschen, weil menschliches Verhalten generell durch Sprache beherrscht wird, gelernt haben, auf *syntaktische Kommandos,* wie er es nannte, zu reagieren - auf lobende oder tadelnde Formeln, die in die Sprache eingegangen sind. Als Beispiel erwähnte er die Reaktionen auf Redewendungen wie etwa: *Kein Problem! Nicht mein Bier! Ich mach mir solche Sorgen! Das kannst du besser! Das schaff ich nicht! Mich zieht das runter! Ich bin der Beste! Ich bin der Allerletzte! Damit kann ich leben! Ich komm schon klar! Das wird schon noch werden,* etc. Don Juan behauptete, daß sich Zauberer stets an die Faustregel hielten, vor Aktivitäten zu fliehen, die sich aus syntaktischen Kommandos herleiten.
Nach seinen Worten wurden die magischen Bewegungen ursprünglich von den Zauberern des alten Mexiko einzeln und in Einsamkeit gelehrt und geübt, aus dem Impuls des Augenblicks, oder wie die Notwendigkeit sich ergab. Genauso unterrichtete er seine Schüler. Den Schamanen, sagte Don Juan, sei es beim Üben der magischen Bewegungen immer darauf angekommen, sie perfekt auszuführen und dabei nur das abstrakte Bild der perfekten Ausführung vor Augen zu haben. Auf gleiche Weise sollte im Idealfall *Tensegrity* geübt und gelehrt werden. Doch die modernen Lebensbedingungen und die Tatsache, daß die magischen Bewegungen mit dem Ziel erarbeitet wurden, von einer großen Zahl von Menschen angewendet zu werden, verlangen, neue Wege zu beschreiten. *Tensegrity* sollte so ausgeübt werden, wie es am leichtesten fällt - in Gruppen, allein oder beides abwechselnd.
In meinem Fall hat sich das Üben der *Tensegrity-Bewegungen* in sehr großen Gruppen als ideal erwiesen, denn es gab mir die einzigartige Gelegenheit, etwas mitzuerleben, das Don Juan und die Zauberer seiner Tradition niemals erlebten: die Wirkung der Menschen in Masse. Don Juan und alle Schamanen seiner, wie er glaubte, siebenundzwanzig Generationen umfassenden Tradition sind nie in die Lage gekommen, die Wirkungen der Menschen in Masse zu erleben. Sie übten die magischen Bewegungen allein oder in Gruppen von höchstens fünf Teilnehmern. Für sie waren die magischen Bewegungen etwas Individuelles.
Wenn die Zahl der *Tensegrity-Übenden* in die Hunderte geht, entsteht beinahe augenblicklich eine energetische Strömung zwischen ihnen. Diese Energieströmung, die ein Schamane mühelos *sehen* könnte, bewirkt bei den Teilnehmern ein Gefühl, gefordert zu sein. Es ist wie ein vibrierender Wind, der durch sie hindurchweht und ihnen eine erste Ausrichtung bietet. Ich

hatte das Glück, etwas zu *sehen,* das für mich ein erhebender Anblick war: das Erwachen von Zielstrebigkeit, die energetische Basis des Menschen. Don Juan nannte es die *unbeugsame Intention.* Von ihm lernte ich, daß die *unbeugsame Intention* das unverzichtbare Werkzeug all jener ist, die ins Unbekannte aufbrechen.

Sehr wichtig ist es, bei den *Tensegrity-Übungen* darauf zu achten, daß die Bewegungen mit der Vorstellung ausgeführt werden, daß sich der Nutzen der magischen Bewegungen von selbst einstellt. An dieser Vorstellung muß um jeden Preis festgehalten werden. Am Anfang fällt es oft schwer zu begreifen, daß *Tensegrity* keines der üblichen Bewegungssysteme zur Entwicklung des Körpers ist. Wohl wird der Körper dabei entwickelt, doch nur als Nebenprodukt eines eher transzendentalen Effekts. Indem die magischen Bewegungen ungenutzte Energie *umverteilen,* können sie die Übenden auf eine Bewußtseinsstufe führen, auf der die Parameter der normalen, traditionellen Wahrnehmung außer Kraft gesetzt sind, weil sie erweitert werden. Den Übenden bietet sich so die Möglichkeit, in unvorstellbare Welten vorzustoßen.

»Warum sollte ich aber den Wunsch haben, in solche Welten vorzustoßen?« fragte ich Don Juan, als er mir diesen Nacheffekt der magischen Bewegungen schilderte.

»Weil du ein Geschöpf der Bewußtheit bist, ein Wahrnehmender, wie wir alle«, antwortete er. »Die Menschen befinden sich auf einer Reise des Bewußtseins, die vorübergehend durch äußere Kräfte unterbrochen worden ist. Glaube mir, wir sind magische Geschöpfe der Bewußtheit. Ohne diese Überzeugung bleibt uns nichts.«

Und er erklärte, daß die Menschen, seit ihre *Bewußtseinsreise* unterbrochen wurde, gewissermaßen in einem Strudel gefangen sind, wo sie umherwirbeln und den Eindruck haben, mit der Strömung zu schwimmen, während sie in Wirklichkeit nicht von der Stelle kommen.

»Du kannst es mir glauben«, fuhr Don Juan fort, »denn meine Worte sind keine willkürlichen Behauptungen. Ich habe durch eigene Erfahrung die Bestätigung dafür, was die Zauberer im alten Mexiko herausgefunden haben: Wir Menschen sind magische Wesen.«

Ich brauchte dreißig Jahre harter Disziplin, um eine kognitive Ebene zu erreichen, auf der Don Juans Behauptungen für mich nachvollziehbar sind und sich ihre Gültigkeit jenseits aller Zweifel bestätigt. Ich weiß jetzt, daß die Menschen Geschöpfe der Bewußtheit sind.

Sechs Tensegrity-Folgen

Es werden sechs Folgen vorgestellt:
1. Die Folge zur Vorbereitung der *Intention*
2. Die Folge für die Gebärmutter
3. Die Folge der fünf Anliegen - die Westwood-Folge
4. Die Trennung von rechtem und linkem Körper - die HitzeFolge
5. Die Männlichkeits-Folge
6. Die Folge der Hilfsmittel, die in Verbindung *mit* bestimmten magischen Bewegungen benutzt werden

Die einzelnen magischen Tensegrity-Bewegungen, aus denen sich jede der sechs Folgen zusammensetzt, entsprechen dem Kriterium größtmöglicher Wirksamkeit. Mit anderen Worten, jede magische Bewegung ist präziser Bestandteil einer Formel. Das entspricht genau der Methode, nach der die langen Folgen magischer Bewegungen ursprünglich angewandt wurden. Jede Folge genügte an sich, um ein Maximum an *umverteilbarer Energie* freizusetzen.
Beim Üben der magischen Bewegungen sind einige Dinge zu beachten, damit man mit den Bewegungen die größtmögliche Wirkung erreicht.

1. Alle magischen Bewegungen der sechs Folgen können, wenn nicht anders angegeben, beliebig oft wiederholt werden. Übt man zuerst mit der linken Körperseite, so muß die gleiche Anzahl von Bewegungen mit der rechten Seite wiederholt werden. In der Regel beginnt jede magische Bewegung der sechs Folgen mit der linken Seite.

2. Die Füße stehen etwa um Schulterbreite entfernt. Auf diese Weise wird das Körpergewicht gleichmäßig verteilt. Sind die Beine zu breit gespreizt, wird das Gleichgewicht des Körpers beeinträchtigt. Das gilt auch, wenn die Beine zu eng zusammenstehen. Am besten erreicht man den richtigen Abstand, wenn die Füße in der Ausgangsstellung geschlossen nebenein ander stehen (Abb. 1). Man dreht die Füße auf den Fersen nach außen und

öffnet sie V-förmig. (Abb. 2). Danach verlagert man das Gewicht auf die Fußspitzen und dreht die Fersen ebenfalls nach außen (Abb. 3). Die Fußspitzen werden parallel ausgerichtet. Damit stehen die Füße etwa in schulterbreitem Abstand voneinander. Es können jedoch weitere Korrekturen nötig sein, um den gewünschten Abstand und das optimale Gleichgewicht des Körpers zu erreichen.







3. Bei der Ausführung aller magischen Bewegungen bleiben die Knie leicht gebeugt, so daß sie die Fußspitzen verdecken, wenn man nach unten blickt (Abb. 4, 5). Nur bei bestimmten magischen Bewegungen müssen die Knie durchgedrückt sein. Darauf wird jedoch bei der Erklärung dieser Bewegungen hingewiesen. Durchgedrückte Knie bedeuten nicht, daß die Kniesehnen auf gesundheitsschädliche Weise angespannt werden, sondern ohne unnötigen Kraftaufwand behutsam gesteckt sind.

Die Position mit leicht gebeugten Knien ist ein modernes Element bei der Übung der magischen Bewegungen und geht auf Einflüsse in neuerer Zeit zurück. Eine herausragende Persönlichkeit in Don Juans Tradition war der *Nagual* Lujan, ein Seemann aus China, der ursprünglich Lo-Ban oder ähnlich hieß. Er kam um die Wende zum 19. Jahrhundert nach Mexiko und blieb für den Rest seines Lebens dort. Eine Zauberin aus Don Juans eigener Gruppe ging nach Asien und studierte dort die Kampfkünste des Ostens. Don Juan Matus hat seinen Schülern immer wieder empfohlen, durch die Ausbildung in einer der Kampfkunstarten zu lernen, sich diszipliniert zu bewegen.



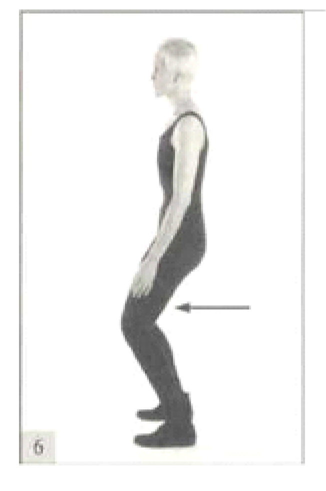
4



5

Bei der Haltung mit leicht gebeugten Knien ist außerdem zu beachten, daß die Knie, wenn die Beine mit einer Trittbewegung nach vorn stoßen, nie ruckhaft hochschnellen. Vielmehr sollte das ganze Bein durch Anspannung der Oberschenkelmuskeln bewegt werden. Das verhindert Verletzungen der Kniesehnen.

4. Die hinteren Beinmuskeln müssen angespannt sein (Abb. 6). Das ist sehr schwer zu bewerkstelligen. Die meisten Menschen lernen ohne große Schwierigkeiten, die vorderen Muskeln der Beine anzuspannen, aber die hinteren Beinmuskeln bleiben dabei schlaff. Don Juan sagte, die persönliche Geschichte eines Menschen werde immer in den hinteren Muskeln der Oberschenkel gespeichert. Ihm zufolge ziehen Gefühle dorthin, die dann stagnieren. Er behauptete, die Schwierigkeit, Verhaltensmuster zu verändern, lasse sich der Schlaffheit der hinteren Oberschenkelmuskeln zuschreiben.



6

5. Beim Ausführen aller magischen Bewegungen bleiben die Arme, wenn sie zum Stoß bewegt werden, an den Ellbogen stets leicht angewinkelt und werden niemals ganz durchgestreckt, um eine Reizung der Sehnen im Ellbogen zu vermeiden (Abb. 7).



6. Der Daumen muß immer *angelegt* sein, das heißt, er drückt sich gegen die Handkante. Er darf niemals abstehen (Abb. 8). Die Zauberer in Don Juans Schule sahen im Daumen ein wichtiges Element im Hinblick auf Energie und Funktion. Sie glaubten, daß es an der Daumenwurzel gewisse Punkte gibt, wo die Energie stagnieren kann, und Punkte, die den Energiefluß im Körper regulieren. Um eine unnötige Belastung des Daumens oder Verletzungen durch kraftvolle Stöße mit der Hand zu vermeiden, gingen sie dazu über, den Daumen an die Handkante zu drücken.



7. Wenn die Hand zur Faust geballt wird, hebt man den kleinen Finger etwas, um eine Faust (Abb. 9) zu vermeiden, bei der Mittel-, Ring- und kleiner Finger abfallen. Es geht darum, den Ringfinger und den kleinen Finger beim Ballen der Faust etwas anzuheben (Abb. 10), um dadurch eine spezifische Spannung in der Achselhöhle zu erzeugen. die dem allgemeinen Wohlbefinden sehr zuträglich ist.


9


10

8. Die Hände werden, wenn sie geöffnet sind, flach gestreckt. Die Sehnen im Handrücken sind angespannt und lassen die Handfläche als gleichmäßig ebene Fläche erscheinen (Abb. 11). Don Juan bevorzugte eine flache Hand als Gegengewicht zu der (wie er meinte, sozialisationsbedingten) Tendenz, eine nach innen gewölbte Hand auszustrecken (Abb. 12). Er sagte, eine hohle Hand sei die Hand eines Bettlers, und wer die magischen Bewegungen ausübe, sei ein Krieger und keineswegs ein Bettler.


11


12

9. Wenn die Finger im zweiten Fingerglied abgebogen und fest über die Handfläche gekrümmt werden müssen, sind die Sehnen im Handrücken maximal angespannt, besonders die Sehnen des Daumens (Abb. 13). Diese Anspannung der Sehnen erzeugt Druck auf die Handgelenke und Unterarme - Zonen, denen die Zauberer des alten Mexiko eine Schlüsselrolle für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden zuschrieben.



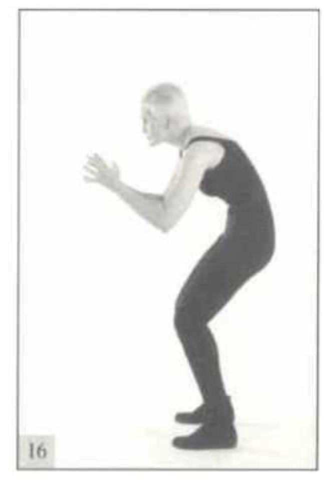
10. Bei vielen Tensegrity-Bewegungen müssen die Handgelenke fast im rechten Winkel zum Unterarm nach vorne oder nach hinten gebogen werden (Abb. 14). Dieses Abbiegen soll langsam geschehen, weil das Handgelenk meist unbeweglich ist und es darauf ankommt, die nötige Flexibilität des Handgelenks zu erreichen, um den Handrücken in einem maximalen Winkel zum Unterarm abbiegen zu können.

11. Ein weiterer wichtiger Punkt beim Üben der *Tensegrity*- Bewegungen ist ein Vorgang, der mit dem Begriff *Wecken des Körpers* bezeichnet wird. Bei diesem ganz besonderen Vorgang werden alle Muskeln des Körpers, vor allem das Zwerchfell, gleichzeitig und blitzschnell angespannt. Die Muskeln am Bauch und Unterleib sowie die Muskeln an Schultern und Schulterblättern sollen sich ruckartig zusammenziehen. Die Arme und Beine werden *unisono* und mit gleicher Kraft angespannt, aber nur für einen

Moment (Abb. 15, 16). Mit zunehmender Übung kann man lernen, die Spannung etwas länger zu halten.

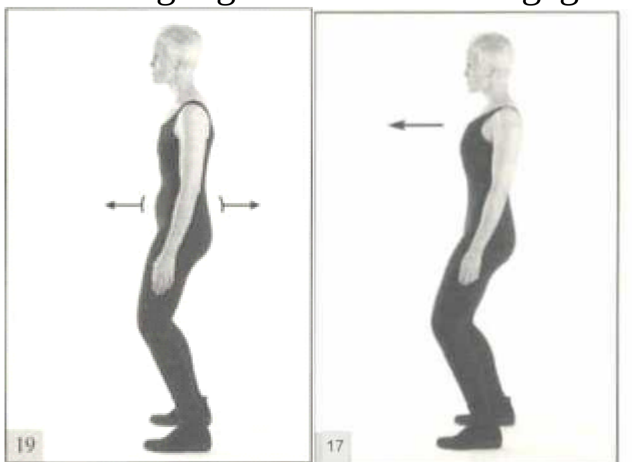
Das *Wecken des Körpers* hat nichts mit dem Zustand dauernder körperlicher Spannung zu tun, die ein Zeichen unserer Zeit zu sein scheint. Wenn der Körper durch starke Beanspruchung oder Überarbeitung angespannt ist und die Nackenmuskeln schmerzhaft hart sind, ist der Körper keineswegs wach. Das Entspannen der Muskeln oder das Einnehmen einer Ruhelage bedeutet kein Abschalten des Körpers. Nach der Vorstellung der Zauberer im alten Mexiko wurde der Körper durch ihre magischen Bewegungen in einen Zustand der Wachsamkeit versetzt und war zum Handeln bereit. Diesen Zustand nannte Don Juan Matus das *Wecken des Körpers*. Wenn die Muskelspannung beim *Wecken des Körpers* nachläßt, wird der Körper, wie er sagte, von selbst.

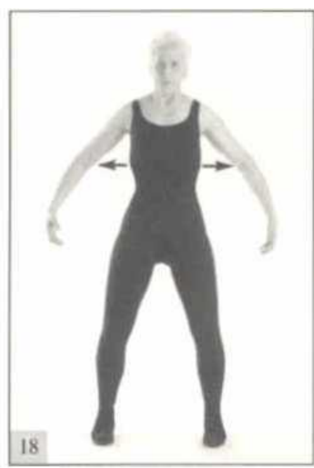

15


16

12. Atmung und Atem waren nach Aussage von Don Juan für die Zauberer des alten Mexiko von größter Bedeutung. Sie unterschieden zwischen dem Atmen mit den Spitzen der Lungenflügel, dem Atmen mit der mittleren Lunge und der Bauchatmung (Abb. 17, 18, 19). Das Atmen durch Dehnung des Zwerchfells, die Bauchatmung, nannten sie den *Tier-Atem*. Die Bauchatmung praktizierten sie mit großer Ausdauer, weil sie, wie Don Juan sagte, Gesundheit und Lebensdauer günstig beeinflußt.
Don Juan Matus war der Überzeugung, daß viele gesundheitlichen Probleme des modernen Menschen leicht durch tiefes Atmen behoben werden könnten. Er behauptete, heute neigten alten Mexiko war es, den Körper durch die magischen Bewegungen zu einem tieferen Ein- und

Ausatmen zu erziehen. Deshalb empfiehlt es sich sehr, bei den *Tensegrity-Bewegungen*, die ein tiefes Ein- oder Ausatmen verlangen, auf langsames Ein- und Ausströmen der Atemluft zu achten, damit das Einatmen und Ausatmen länger und tiefer wird.
Während der *Tensegrity-Übungen* ist außerdem darauf zu achten, daß normal geatmet wird, sofern in der Beschreibung einer bestimmten magischen Bewegung nichts anderes angegeben ist.





13. Von großer Bedeutung für die Übungen ist auch die Erkenntnis der Ausführenden, daß *Tensegrity* im wesentlichen ein Zusammenspiel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskeln in ausgewählten Körperregionen ist. Damit wird eine körperliche Explosion erreicht. Die Zauberer des alten Mexiko nannten das die *Sehnen-Energie*. Es handelt sich dabei buchstäblich um eine Explosion in den Nerven und Sehnen unterhalb oder im Inneren der Muskeln.
Geht man davon aus, daß es sich bei *Tensegrity* um ein Anspannen und Entspannen der Muskeln handelt, ist die Intensität der Muskelspannung sowie die Zeitdauer, die die Muskeln bei einer bestimmten magischen Bewegung in diesem Zustand gehalten werden, abhängig von der Stärke des Ausübenden. Es *ist* ratsam, am Beginn der Übungen die Anspannung minimal und die Zeitdauer möglichst kurz zu halten. Hat sich der Körper erwärmt. kann die Spannung gesteigert und die Zeitdauer ausgedehnt werden, dies aber stets in vernünftigen Maßen.

Erste Folge

Die Folge zur Vorbereitung der *Intention*

Don Juan Matus stellte fest, daß die Menschen als Lebewesen ein erstaunliches Wahrnehmungsmanöver vollbringen, das leider zu einem Mißverständnis führt und einen falschen Eindruck schafft. Die Menschen benutzen den Zustrom reiner Energie im Universum dazu, ihn in sensorische Daten zu verwandeln, die sie nach einem starren Interpretationssystem deuten. Die Zauberer nannten dieses System die *menschliche Form.* Dieser magische Akt der Interpretation reiner Energie führt zu dem Mißverständnis und der sonderbaren Überzeugung der Menschen, ihr Interpretationssystem sei das einzige, das es gibt.

Don Juan erläuterte dieses Phänomen anhand eines Beispiels. Der Begriff *Baum*, sagte er, also das, was wir Menschen unter *Baum* verstehen, sei eher eine Interpretation als eine Wahrnehmung. Um das Vorhandensein von *Baum* festzustellen, sagte er, genüge den Menschen ein kurzer Blick, der ihnen kaum etwas verrät. Alles übrige sei ein Phänomen, das Don Juan als *Aufrufen der Intention* bezeichnete, nämlich *der Intention vom Baum.* Das heißt, es handelt sich um eine Interpretation von Sinnesdaten, die das bestimmte Phänomen betreffen, das die Menschen *Baum* nennen. Wie in diesem Beispiel, fuhr er fort, besteht die ganze Welt des Menschen aus einem unendlichen Repertoire von Interpretationen, bei denen die menschlichen Sinne nur eine geringe Rolle spielen. Mit anderen Worten, nur der Gesichtssinn nimmt den Zustrom von Energie aus dem Universum wahr, und das nur oberflächlich.

Don Juan behauptete, daß die Wahrnehmungsaktivitäten der Menschen überwiegend aus Interpretation bestehen und daß die Menschen zu jener Art von Lebewesen gehören, die nur ein Mindestmaß an reiner Wahrnehmung brauchen, um ihre Welt zu erschaffen. Sie nehmen gerade genug wahr, um ihr Interpretationssystem in Gang zu setzen. Don Juans bevorzugtes Beispiel in diesem Zusammenhang war, daß wir, wie er sagte, durch *Intention* etwas so Großartiges und Wichtiges wie das Weiße Haus in Washington konstruieren. Er bezeichnete das Weiße Haus als den Sitz der Macht in der heutigen Welt, als das Zentrum aller Bestrebungen, Hoffnungen und Ängste etc., die wir als globales Konglomerat von Menschen hegen. Das Weiße Haus sei praktisch die Hauptstadt der zivilisierten Welt. All dies, sagte er, gehöre nicht ins Reich des Abstrakten, auch nicht ins Reich unserer Gedanken, sondern ins Reich des *Intendierens,* denn unter dem Gesichtspunkt sensorischer Informationen sei das Weiße Haus ein Gebäude, das in keiner Hinsicht die Fülle, Breite und Tiefe des

Begriffs das *Weiße Haus* aufweise. Er fügte hinzu, unter dem Gesichtspunkt der aufgenommenen Sinnesdaten werde das Weiße Haus wie auch alles andere in unserer Welt nur oberflächlich mit unserem Gesichtssinn wahrgenommen. Unser Tast- und Geruchssinn, Gehör und Geschmack seien daran in keiner Weise beteiligt. Interpretationen, die diese Sinnesorgane aufgrund von Sinnesdaten in Hinblick auf das Gebäude, wo sich das Weiße Haus befindet, liefern könnten, hätten keinerlei Bedeutung.

Als Zauberer stellte Don Juan die Frage: Wo befindet sich das Weiße Haus? Er beantwortete diese Frage selbst und sagte, es befinde sich mit Sicherheit nicht in unserer Wahrnehmung, nicht einmal in unseren Gedanken, sondern in einem besonderen Bereich des *Intendierens*, wo es mit allem ausgestattet werde, was sich mit dem Weißen Haus verbindet. Unsere Magie bestehe darin, erklärte Don Juan, auf diese Weise ein ganzes Universum des *Intendierens* zu erschaffen.

Das Thema der ersten *Tensegrity-Folge* ist die Vorbereitung auf das *Intendieren.* Deshalb ist es wichtig, sich noch einmal vor Augen zu führen, wie die Zauberer es definieren. Für Don Juan war es das stillschweigende Auffüllen der von der unmittelbaren Sinneswahrnehmung offengelassenen Leerräume oder der Vorgang der Ergänzung wahrnehmbarer Phänomene durch das *Intendieren* einer Vollständigkeit, die unter dem Gesichtspunkt reiner Wahrnehmung nicht vorhanden ist.

Den Vorgang des *Intendierens* einer solchen Vollständigkeit be- zeichnete Don Juan als das *Aufrufen der Intention.* Alles, was er über die *Intention* ausführte, wies darauf hin, daß der Vorgang des *Intendierens* nicht in den Bereich des Physischen gehört. Mit anderen Worten, er ist nicht Teil der physischen Beschaffenheit unseres Gehirns oder anderer Organe. *Intention* war für Don Juan etwas, das die Grenzen der Welt, wie wir sie kennen, überschreitet. *Intention* ist so etwas wie eine energetische Welle, ein Energiestrahl, der sich uns anheftet.

Weil *Intention* seinem Wesen nach etwas außerhalb unserer selbst Liegendes ist, traf Don Juan eine Unterscheidung zwischen dem Körper als Teil der kognitiven Prozesse des Alltagslebens und dem Körper als energetischer Einheit, die an dieser kognitiven Welt keinen Anteil hat. Zu der energetischen Einheit gehören auch unsichtbare Körperteile, wie etwa die inneren Organe und die durch sie hindurchfließende Energie. Mit diesem Teil unserer Physis, behauptete Don Juan, könne Energie unmittelbar wahrgenommen werden.

Da der Gesichtssinn bei unserer gewohnten Art, die Welt wahrzunehmen, dominiert, bezeichneten die Schamanen im alten Mexiko, wie Don Juan erklärte, das direkte Wahrnehmen von Energie als *Sehen.* Wenn sie die im Universum fließende Energie wahrnahmen, so bedeutete das für sie, daß diese Energie bestimmte über-individuelle, gleichbleibend sich wiederholende Konfigurationen annahm und daß diese Konfigurationen von jedem, der fähig war zu *sehen,* auf gleiche Weise wahrgenommen werden konnten.

Don Juans anschaulichstes Beispiel für diese Eigenschaft der Energie, bestimmte gleichbleibende Konfigurationen anzunehmen, war die Wahrnehmung des menschlichen Körpers, wenn er als Energie *gesehen* wird. Wie schon erwähnt, nehmen Schamanen wie Don Juan einen Menschen als Konglomerat von Energiefeldern wahr, die den Gesamteindruck einer deutlich umrissenen leuchtenden Kugel vermitteln. In diesem Sinn beschreiben Schamanen Energie als eine Schwingung, die zu kohärenten Einheiten verschmilzt. Für die Schamanen setzt sich das ganze Universum aus Energie-Konfigurationen zusammen, die dem Auge eines *Sehers* als leuchtende Fäden oder Fasern erscheinen und sich in alle Richtungen erstrecken, ohne sich jemals zu verwirren. Für das lineare Denken ist das unbegreiflich, denn dieser Vorstellung liegt ein unlösbarer Widerspruch zugrunde. Wie können sich diese Fasern in alle Richtungen erstrecken, ohne sich jemals zu verwirren?

Don Juan betonte, daß Schamanen nur die Vorgänge als solche beschreiben konnten. Wenn ihre Beschreibungen unzulänglich oder widersprüchlich erschienen, so liege das an den syntaktischen Grenzen der Sprache. Gleichwohl seien ihre Beschreibungen so genau wie nur irgend möglich.

Die Schamanen des alten Mexiko beschrieben die *Intention* als ewige Kraft, die das ganze Universum durchdringt - eine Kraft, die sich ihrer selbst soweit bewußt ist, daß sie auf Beschwörungen und Befehle der Schamanen reagiert. Durch die *Intention* waren diese Schamanen in der Lage, nicht nur alle Möglichkeiten menschlicher Wahrnehmung, sondern auch alle Möglichkeiten menschlichen Handelns freizusetzen. Durch die *Intention* erkannten sie die außergewöhnlichsten energetischen Formationen.

Don Juan lehrte mich, daß die Grenze der menschlichen Wahrnehmungsfähigkeit das *Band des Menschen* genannt wird. Das bedeutet, den Fähigkeiten des Menschen, wie der menschliche Organismus sie festlegt, ist eine Grenze gesetzt. Solche Grenzen sind nicht einfach die

traditionellen Grenzen des logischen Denkens, sondern die Grenzen aller im menschlichen Organismus eingeschlossenen Ressourcen. Don Juan glaubte, daß diese Ressourcen nie genutzt werden, sondern aufgrund vorgefaßter Vorstellungen von der Begrenztheit des Menschen ungenutzt bleiben - eine Begrenztheit, die nichts mit den tatsächlichen Möglichkeiten des Menschen zu tun hat.

Mit aller Bestimmtheit erklärte Don Juan, daß die *Seher*, weil das Wahrnehmen der im Universum fließenden Energie keine willkürliche oder persönliche Angelegenheit ist, Energie-Konfigurationen erkennen, die von selbst entstehen und nicht durch menschliches Eingreifen geprägt sind. Das Wahrnehmen dieser Formationen an sich ist also der Schlüssel zur Freisetzung des eingeschlossenen menschlichen Potentials, das normalerweise nicht zum Tragen kommt. Um zur Wahrnehmung solcher energetischen Formationen zu gelangen, muß die Gesamtheit aller menschlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten aktiviert werden. Die Folge zur Vorbereitung der *Intention* ist in vier Gruppen unterteilt. Die erste ist: *Energie für die Intention stampfen.* Die zweite ist: *Energie für die Intention aufrühren.* Die dritte Gruppe ist: *Energie für die Intention sammeln,* und die vierte ist: *Energie für die Intention atmen.*

Erste Gruppe

Energie für die Intention stampfen

Die Erklärungen, die mir Don Juan gab, gelten für alle Varianten einer jeden Gruppe magischer Bewegungen, die den Kern der langen *Tensegrity-Folgen* bilden.

»Die Energie, die für den Umgang mit der *Intention* unentbehrlich ist«, sagte er einmal, als er mir die energetische Bedeutung dieser Gruppe erklärte, »wird ständig aus den Vitalzentren, die im Bereich von Leber, Bauchspeicheldrüse und Nieren lokalisiert sind, verdrängt und sammelt sich am Boden der leuchtenden Kugel, die wir sind. Diese Energie muß dauernd aufgewirbelt und wieder in Umlauf gebracht werden. Die Zauberer meiner Tradition empfahlen sehr nachdrücklich ein systematisches und kontrolliertes Aufrühren der Energie mit den Beinen und Füßen. Ihre langen Wanderungen, die zwangsläufig zu ihrem Leben gehörten, führten ihrer Meinung nach zu einem übermäßigen Bewegen von Energie, die keinen Zweck erfüllte. Aus diesem Grund waren lange Wanderungen für sie verhängnisvoll. Die Zufuhr überschüssiger Energie mußte durch bestimmte magische Bewegungen, die sie auf ihren Wanderungen ausführten, ausgeglichen werden.«

Don Juan Matus sagte mir, daß diese Gruppe von fünfzehn magischen Bewegungen, die dem Zweck dienen, Energie mit den Beinen und Füßen aufzurühren, bei den Schamanen seiner Schule als wirksamstes Mittel galt, um etwas zu bewirken, das sie *Energie stampfen* nannten. Jede dieser magischen Bewegungen hat, wie er sagte, einen immanenten Kontrollmechanismus für das *Stampfen von Energie*. Diese magischen Bewegungen können, wenn gewünscht, hundertfach wiederholt werden, ohne daß ein übermäßiges Aufwirbeln der Energie zu befürchten ist. Exzessiv aufgewirbelte Energie für das *Intendieren*, erläuterte Don Juan, entleert die Vitalzentren noch mehr.

1. Energie mit den Füllen mahlen

Der Körper dreht sich einen Moment auf beiden Fußballen gleichzeitig von links nach rechts und wieder von rechts nach links, um das Gleichgewicht

zu finden. Danach wird das Körpergewicht auf die Fersen verlagert, und man dreht sich weiter hin und her, wobei die Zehen leicht angehoben werden und erst dann wieder den Boden berühren, wenn die Füße die größtmögliche Schrägstellung erreicht haben.
Die Arme sind am Ellbogen leicht angewinkelt, die Hände zeigen nach vorne, die Handflächen sind zueinander gekehrt. Die Bewegung der Arme, geht von Schultern und Schulterblättern aus. Die Arme bewegen sich wie beim Gehen gleichzeitig mit den Beinen (d. h., der rechte Arm bewegt sich, wenn sich das linke Bein bewegt. und umgekehrt). Das bewirkt eine umfassende Inanspruchnahme der Gliedmaßen und der inneren Organe (Abb. 20, 21).


20

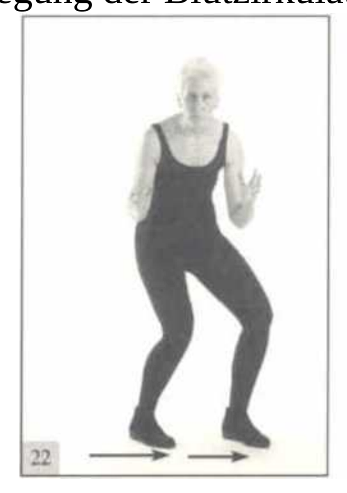

21

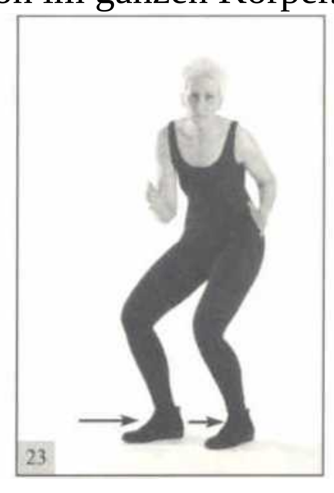
Eine spürbare Nebenwirkung dieser Übung ist eine stärkere Durchblutung von Füßen, Waden und Schenkeln bis hinauf zur Leistenregion. Jahrhundertelang haben Schamanen das *Mahlen der Energie* auch eingesetzt, um die Beweglichkeit ihrer im Alltag strapazierten Gliedmaßen wiederherzustellen.

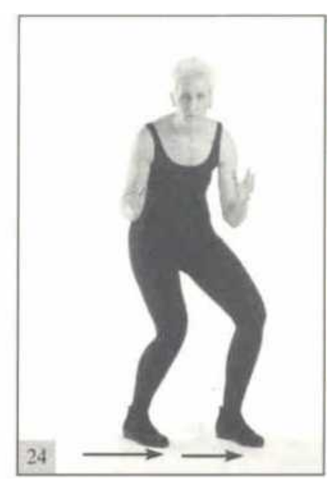
2. *Energie mit drei Gleitschritten der Füße mahlen*

Die Füße werden wie bei der vorausgegangenen magischen Bewegung dreimal auf den Fersen gedreht. Es folgt eine kurze Pause, dann wieder dreimal auf den Fersen drehen. Bei den ersten drei magischen Bewegungen dieser Folge ist zu beachten, daß die Arme mitmachen und energisch vor und zurück schwingen. Wird das *Mahlen von Energie* mit kurzen Unterbrechungen geübt, steigert das die Wirkung. Diese magische Bewegung bewirkt als wahrnehmbaren Nebeneffekt eine schnelle Energiesteigerung, zum Beispiel beim Laufen, beim Fliehen vor Gefahr, oder wenn ein rasches Eingreifen nötig ist.

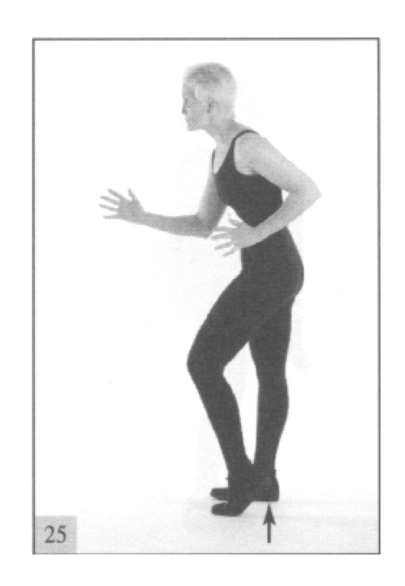
3. Energie durch Seitwärtsgleiten der Füße mahlen
Beide Füße drehen sich auf den Fersen nach links; dann folgt eine weitere Linksdrehung auf den Fußballen. Noch ein drittes Mal nach links drehen, aber wieder auf den Fersen (Abb. 22, 23, 24). In umgekehrter Reihenfolge die Füße auf den Fersen nach rechts drehen, dann auf den Ballen nach rechts und dann wieder auf den Fersen nach rechts drehen.
Eine spürbare Wirkung dieser drei magischen Bewegungen ist eine Anregung der Blutzirkulation im ganzen Körper.







4. Energie durch Auftreten mit den Fersen mischen Diese magische Bewegung gleicht dem Gehen auf der Stelle. Das Knie energisch anheben, während die Fußspitze am Boden bleibt. Das Körpergewicht wird dabei also jeweils auf das Standbein verlagert, während das andere Bein die Bewegung ausführt. Die Arme schwingen wie bei den vorigen magischen Bewegungen (Abb. 25).
Diese und die folgende magische Bewegung haben eine ähnliche körperliche Wirkung wie die drei vorhergehenden. Nach der Übung breitet sich ein angenehmes Gefühl im Becken aus.



5. Energie durch dreimaliges Auftreten mit den Fersen mischen

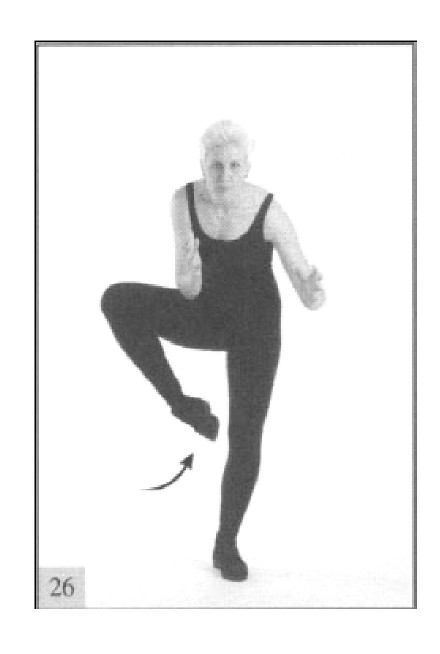
Diese magische Bewegung gleicht der vorherigen, allerdings gehen die Bewegungen der Füße und Knie nicht ineinander über. Sie werden jeweils kurz unterbrochen, nachdem die Fersen dreimal abwechselnd den Boden berührt haben. Die Reihenfolge ist links, rechts, links - Pause - rechts, links, rechts, etc.

Die ersten fünf magischen Bewegungen dieser Gruppe verhelfen zu einer schnellen Energiesteigerung, wenn Energie in der Körpermitte oder Leistenregion gebraucht wird, oder auch für lange Fußwanderungen oder für das rasche Erklettern von Felsen und Bäumen.

6. Energie mit den Fußsohlen sammeln und an den Innenseiten der Beine nach oben bringen

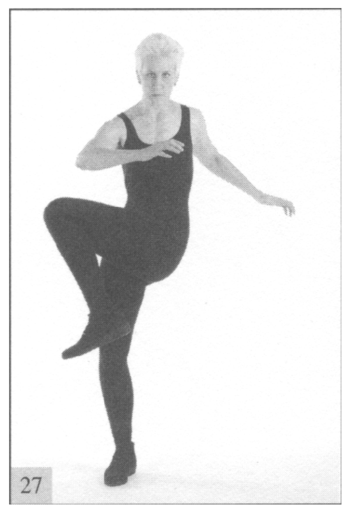
Abwechselnd mit der Sohle des linken und rechten Fußes an der Innenseite des anderen Beins nach oben gleiten, aber ohne es zu berühren. Wichtig ist dabei, mit angebeugten Knien zu stehen und die Beine leicht zu krümmen (Abb. 26).

Die Energie für das *Intendieren* wird durch diese magische Bewegung an der Innenseite der Beine heraufgebracht, wo nach Auffassung der Schamanen das kinästhetische Gedächtnis gespeichert ist. Diese magische Bewegung dient dazu, die Erinnerung an Bewegungen freizusetzen oder neue Bewegungen im Gedächtnis zu verankern.



7. Energie mit den Knien aufrühren

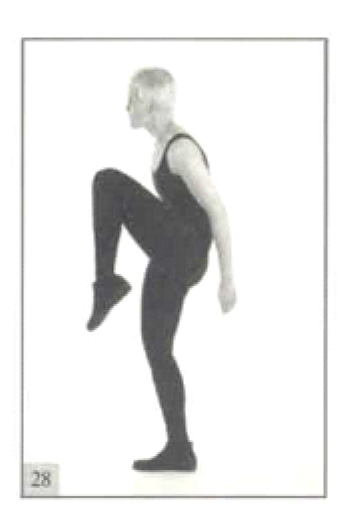
Das linke Knie anwinkeln und, so weit es geht, nach rechts schwingen, als wolle man mit dem Knie einen Stoß zur Seite führen, dabei den Oberkörper und die Arme in fließender Bewegung möglichst weit in die entgegengesetzte Richtung drehen (Abb. 27). Jetzt das linke Bein auf den Boden stellen. Die gleiche Bewegung mit dem rechten Knie ausführen, dann abwechselnd mit dem einen und dem anderen.



8. Müden Knien aufgerührte Energie in den Oberkörper stoßen

Diese magische Bewegung ist die energetische Fortsetzung der vorigen. Das linke Knie so weit wie möglich anwinkeln und mit *einem* Ruck so hoch wie möglich vor den Körper heben. Der Oberkörper ist dabei leicht vorgebeugt. Die Fußspitze weist, während das Knie hochgezogen wird,

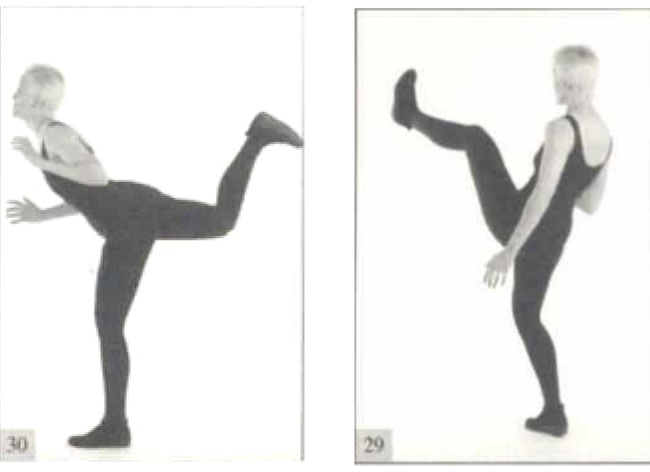
nach unten (Abb. 28). Die gleiche Bewegung mit dem rechten Bein ausführen, dann abwechselnd mit beiden Beinen.
Die nach unten gestreckte Fußspitze bewirkt, daß die Sehnen des Fußgelenks angespannt sind, um Druck auf winzige Punkte dort auszuüben, in denen sich Energie angesammelt hat. Diese Zentren sind nach Auffassung der Schamanen womöglich die wichtigsten in den unteren Gliedmaßen - so wichtig, daß sie beim Ausführen dieser magischen Bewegungen auch die übrigen winzigen Energiezentren im Körper wecken können. Diese und die vorige magische Bewegung werden gemeinsam ausgeführt, um die mit den Knien gesammelte Energie für das *Intendieren* in die beiden Vitalzentren in der Gegend von Leber und Bauchspeicheldrüse zu bringen.


28

9. Energie vor und hinter dem Körper treten

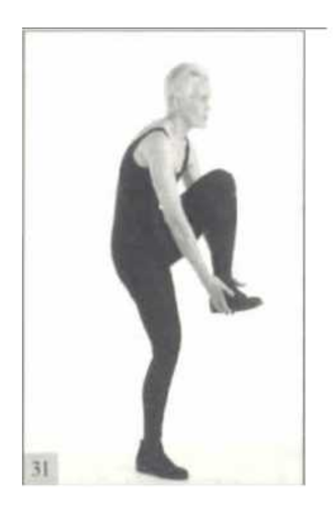
Mit dem linken Bein nach vorne treten, danach mit dem angewinkelten rechten Bein nach hinten treten (Abb. 29, 30). Dann in umgekehrter Reihenfolge mit dem rechten Bein nach vorn und daran anschließend mit dem angewinkelten linken Bein nach hinten treten.
Die Arme werden seitlich am Körper gehalten, weil diese magische Bewegung nur die unteren Gliedmaßen beansprucht, um sie beweglich zu machen. Sowohl das nach vorne als auch das nach hinten tretende Bein möglichst hoch heben. Beim Treten nach hinten sollte der Oberkörper leicht vorgebeugt sein, um den Bewegungsablauf zu erleichtern. Die Neigung des

Oberkörpers nach vorne *ist* eine natürliche Methode, die mit den Beinen in Bewegung gesetzte Energie zu absorbieren. Diese magische Bewegung hilft dem Körper bei Verdauungsproblemen, die nach einer Umstellung der Ernährung oder bei Fernreisen auftreten.



10. Energie von den Fußsohlen nach oben bringen

Das linke Knie spitz anwinkeln und möglichst hoch an den Oberkörper heben. Den Oberkörper etwas vorbeugen, so daß er beinahe das Knie berührt. Die Arme nach unten strecken, so daß sie eine Zange bilden, die nach der Fußsohle greift (Abb. 31). Am besten die Fußsohle leicht umklammern und gleich wieder loslassen. Den Fuß auf den Boden stellen und dabei Arme und Hände mit einem kräftigen Ruck, der auch die Muskeln in Schultern und Brustkorb anspannt, an den Beinen entlang bis zur Bauchspeicheldrüsen- und Milzregion hochziehen (Abb. 32). Dann werden die gleichen Bewegungen mit dem rechten Fuß und mit den Armen ausgeführt, dabei die Hände vom Fuß bis zur Leber- und Gallenblasenregion heben. Diese Bewegungen abwechselnd mit beiden Beinen ausführen. Wie bei der vorigen magischen Bewegung ermöglicht der vorgebeugte Oberkörper, die Energie von den Fußsohlen zu den beiden Vitalzentren in den Bereichen von Leber und Bauspeicheldrüse zu bringen. Diese magische Bewegung hilft bei Verdauungsproblemen infolge eines Diätwechsels oder auf Reisen.

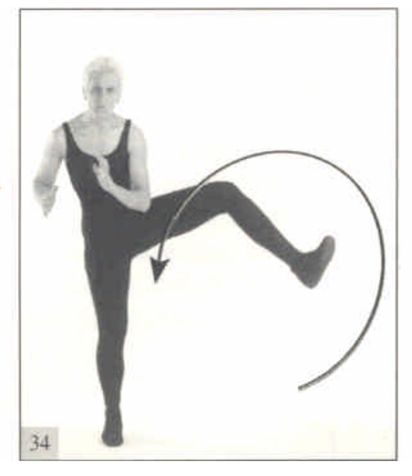

31


32

11. Eine Energie-Mauer umstoßen

Den linken Fuß mit spitz angewinkeltem Knie bis in Höhe der Hüfte heben. Dann mit nach oben weisender Fußspitze nach vorne stoßen, als wolle man einen schweren Gegenstand wegschieben (Abb. 33). Wenn der Fuß wieder am Boden steht, auf gleiche Weise den rechten Fuß heben, das Stoßen wiederholen und danach die Bewegung mit beiden Füßen abwechselnd wiederholen.


33


34


35

12. Eine Energie-Schranke übersteigen

Das linke Bein rasch hochschwingen, als versuche man, es über eine schräg vor dem Körper aufgebaute Hürde hinwegzuheben. Das Bein bewegt sich

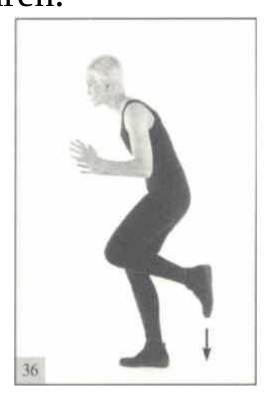
im Bogen von links nach rechts (Abb. 34). Sobald der Fuß wieder am Boden aufsetzt, hebt sich das andere Bein und führt die gleiche Bewegung aus.

13. Ein Tor von der Seite aufstoßen

Dies ist ein >Kick<-Stoß mit der Fußsohle. Das linke Bein bis zu halber Wadenhöhe heben und mit dem Fuß nach rechts stoßen, als wolle man gegen einen festen Gegenstand treten, wobei die ganze Fußsohle als Trittfläche dient (Abb. 35). Den Fuß wieder nach links holen und die gleiche Bewegung mit dem rechten Fuß und Bein ausführen.

14. Einen Energie-Klumpen aufbrechen

Den linken Fuß anheben und die Fußspitze nach unten strecken. Das spitz angewinkelte Knie weist nach vorn. Mit einer kontrollierten Bewegung den Fuß in Richtung auf den Boden stoßen, ohne ihn jedoch zu berühren, als wolle man einen Klumpen aufbrechen (Abb. 36). Danach den Fuß wieder in die Ausgangsstellung holen und die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein und Fuß ausführen.





15. Energie-Schlamm abkratzen

Den linken Fuß ein paar Zentimeter über den Boden heben, das Bein vorstrecken und dann mit einem Ruck nach hinten schwingen, wobei der Fuß leicht den Boden streift, als versuche man, etwas von der Fußsohle abzukratzen (Abb. 37). Das Körpergewicht ruht auf dem anderen Bein, der Oberkörper ist leicht vorgeneigt, damit auch die Bauchmuskeln bei dieser magischen Bewegung beansprucht werden. Ist der linke Fuß in die Normalstellung zurückgekehrt, wird die gleiche Bewegung mit dem rechten Fuß und Bein wiederholt.

Die letzten fünf magischen Bewegungen dieser Gruppe nennen die Schamanen *Schritte in der Natur.* Sie können beim Gehen, bei der Arbeit oder bei anderen Tätigkeiten geübt werden, sogar wenn man sitzt und sich unterhält. Die Bewegungen dienen dazu, Energie mit den Füßen zu sammeln und sie mit den Beinen in Situationen einzusetzen, die Konzentration oder schnelles Erinnerungsvermögen verlangen.

Zweite Gruppe

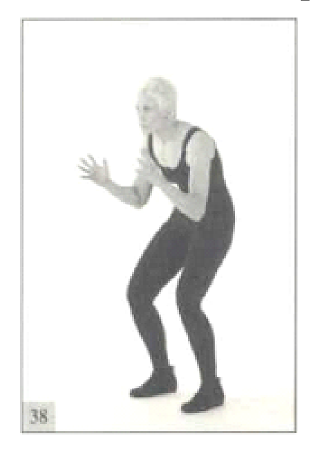
Energie für die Intention aufrühren

Die zehn magischen Bewegungen der zweiten Gruppe haben die Funktion, Energie für das *Intendieren* an Punkten direkt unterhalb der Knie, über dem Kopf, um Nieren, Leber und Bauchspeicheldrüse, am Solarplexus und am Hals zu wecken. Jede dieser magischen Bewegungen ist ein Mittel, um nur die für das *Intendieren* erforderliche Energie in Bewegung zu setzen, die sich an diesen Punkten ansammelt. Schamanen glauben, daß diese magischen Bewegungen im Alltag wichtig sind, weil das Leben für sie von der *Intention* beherrscht wird. Diese Gruppe ist für die Schamanen ungefähr das, was eine Tasse Kaffee für den modernen Menschen ist. Die Redensart: »Ich bin noch nicht ganz da, bevor ich nicht meinen *Cappuccino* getrunken habe«, oder der Seufzer einer früheren Generation: »Ich bin erst wach, wenn ich meine Tasse Kaffee gehabt habe«, könnte bei den Schamanen lauten: »Ich unternehme nichts, bevor ich nicht diese magischen Bewegungen gemacht habe.«
Die zweite Gruppe dieser Folge beginnt mit einem Vorgang, der als *Wecken des Körpers* bezeichnet wird.

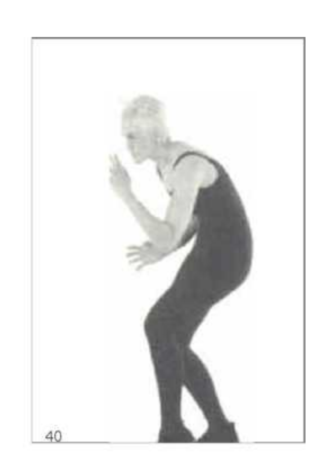
16. Energie mit Füßen und Armen aufrühren

Der Körper ist *geweckt* und wird leicht vorgeneigt (Abb. 38). Das Gewicht ruht auf dem rechten Bein, während das linke Bein einen Kreis beschreibt. Dabei streifen die Zehenspitzen den Boden. Der Fuß wird schließlich vor dem Körper mit dem Ballen aufgesetzt. Gleichzeitig macht man mit dem linken Arm eine kreisende Bewegung, deren Scheitelpunkt etwas über dem Kopf liegt. Die Bewegung von Bein und Arm kurz anhalten (Abb. 39). Darauf folgen zwei weitere Kreisbewegungen, insgesamt also drei (Abb. 40). Der Rhythmus dieser magischen Bewegung ist vorgegeben. Man zählt: eins - kurze Pause, eins - eins, sehr kurze Pause, zwei - kurze Pause, zwei - zwei, sehr kurze Pause, usw. Danach die gleiche Bewegung mit dem rechten Bein und dem rechten Arm ausführen.
Diese magische Bewegung setzt die Energie am Boden der leuchtenden Kugel mit den Füßen in Bewegung und leitet sie mit den Armen in den

Bereich dicht über dem Kopf.


38


39


40

17. Energie über den Nebennieren rollen

Die Unterarme werden hinter dem Körper über dem Bereich von Nieren und Nebennieren gehalten. Die Ellbogen sind um 90 Grad angewinkelt, die zu Fäusten geballten Hände werden ein paar Zentimeter vom Körper entfernt gehalten, ohne ihn jedoch zu berühren. Die Fäuste werden eine über der anderen mit einer kreisenden Bewegung nach unten gedreht, die linke Faust zuerst, anschließend die rechte, während die linke wieder nach oben kreist. Den Oberkörper dabei leicht nach vorne neigen (Abb. 41). Dann kreisen die Fäuste in umgekehrter Reihenfolge, während man den Oberkörper leicht nach hinten neigt (Abb. 42). Die Bewegung des Oberkörpers nach vorn bzw. hinten beansprucht die Muskeln der Oberarme und Schultern.

Diese magische Bewegung dient dazu, die Nebennieren und Nieren mit Energie des *Intendierens* zu versorgen.

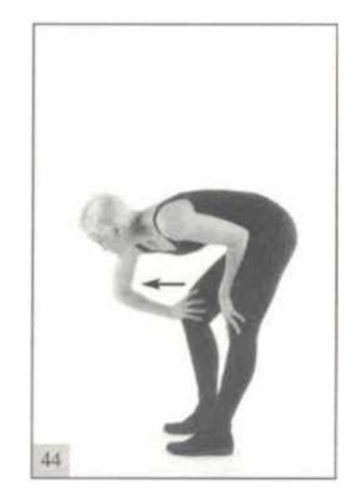

41


42

18. Energie für die Nebennieren aufrühren

Den Oberkörper nach vorne neigen, die Knie ragen über die Zehenspitzen hinaus. Die Hände liegen oberhalb der Kniescheiben, die von den Fingern umfaßt werden. Die linke Hand über der Kniescheibe nach rechts drehen und dabei den Ellbogen möglichst weit nach vorne schieben, so daß er mit dem linken Knie eine Linie bildet (Abb. 43). Gleichzeitig legt sich der rechte Unterarm in ganzer Länge auf den rechten Oberschenkel, ohne daß die Position der Hand verändert wird. Das rechte Knie soll dabei mit angespannter Kniesehne durchgedrückt werden. Nur die Knie sollen sich bewegen, das Gesäß darf nicht hin und her schwingen.
Die gleichen Bewegungen mit dem rechten Arm und dem rechten Bein ausführen (Abb. 44).


43


44

Diese magische Bewegung dient dazu, die Energie des *Intendierens* um die Nieren und Nebennieren in Bewegung zu setzen. Sie stärkt die Ausdauer und verschafft ein Gefühl von Mut und Selbstvertrauen.

19. Die linke und die rechte Energie verschmelzen

Tief einatmen. Beim sehr langsamen Ausatmen wird der linke Unterarm um 90 Grad angewinkelt und vor die Schulter gehoben. Das Handgelenk mit gestreckten Fingern möglichst weit zurückbiegen, die Handfläche weist nach innen (Abb. 45). Während der Arm in dieser Position verharrt, den Oberkörper weit nach vorne beugen, bis sich der angewinkelte linke Arm in

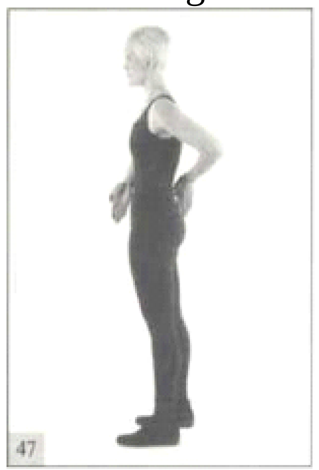
Höhe der Knie befindet. Der linke Ellbogen darf dabei nicht nach unten durchhängen und soll möglichst weit von den Knien entfernt bleiben. Immer noch langsam ausatmen und dabei mit dem rechten Arm einen großen Kreis beschreiben, bis sich die rechte Hand ein paar Zentimeter von den Fingern der linken Hand befindet. Die Handfläche weist zum Körper, die Finger deuten zu Boden. Der Kopf ist nach unten gerichtet, der Hals wird gerade gehalten. Damit endet das Ausatmen. In dieser Stellung tief und langsam einatmen. Dabei werden alle Muskeln von Rücken, Armen und Beinen angespannt (Abb. 46).
Beim Aufrichten ausatmen und diese ganze magische Bewegung mit dem rechten Arm beginnend wiederholen.
Die größtmögliche Streckung der Arme nach vorne ermöglicht eine Öffnung im Energiewirbel des Zentrums von Nieren und Nebennieren. So eine Öffnung erlaubt die optimale Nutzung der *umverteilten Energie.* Diese magische Bewegung ist wichtig für das *Verschieben der Energie* zu diesem Zentrum, das ganz allgemein für Vitalität und Jugendlichkeit des Körpers verantwortlich ist.

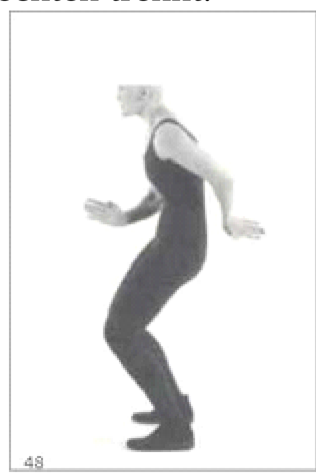

45


46

20. Den Körper mit einem Energie-Strahl durchbohren
Den linken Arm in Höhe des Nabels an den Körper legen, den rechten Arm dicht am Rücken auf gleicher Höhe halten. Beide Handgelenke mit gestreckten Fingern nach unten drehen. Die linke Handfläche weist nach rechts, die rechte nach links (Abb. 47). Die Finger beider Hände werden rasch angehoben, so daß sie in gerader Linie nach vorne und nach hinten deuten. Den ganzen Körper anspannen und die Knie leicht beugen, wenn die Finger nach vorne beziehungsweise nach hinten zeigen (Abb. 48). Die

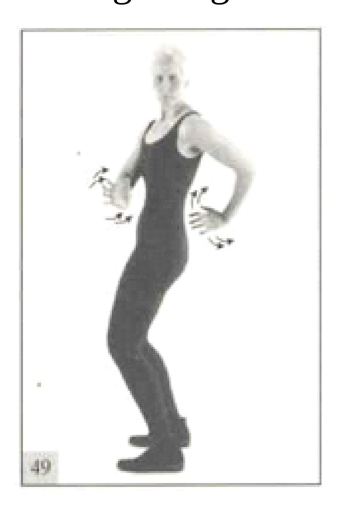
Hände verharren einen Moment in dieser Stellung. Dann die Muskeln entspannen, die Beine strecken und die Position der Arme wechseln, so daß der rechte Arm vorne und der linke Arm hinten ist. Wie am Anfang dieser magischen Bewegung deuten die Fingerspitzen nach unten und werden ruckartig angehoben, so daß sie in gerader Linie nach vorn und nach hinten weisen, wobei man wieder kurz ausatmet: die Knie sind gebeugt.
Mit dieser magischen Bewegung wird eine Linie durch die Körpermitte gezogen, die die linke Energie von der rechten trennt.





21. Energie über zwei Vitalzentren drehen Es empfiehlt sich, anfangs die Hände aneinanderzulegen, um sie auf gleiche Höhe auszurichten. Die Finger sind gespreizt und leicht gekrümmt, als würde man den handtellergroßen Deckel eines Marmeladenglases umfassen. Nun wird die rechte Hand mit der Handfläche zum Körper über den Bereich von Bauchspeicheldrüse und Milz geführt. Die linke Hand, deren Handfläche ebenfalls dem Körper zugewandt ist, wird nach rückwärts bewegt und über dem Bereich der linken Niere und Nebenniere gehalten. Beide Handgelenke zurückbiegen und dabei den Oberkörper möglichst weit nach links drehen, wobei die Knie in ihrer Stellung bleiben. Dann werden beide Hände gleichzeitig gedreht, als wolle man die Deckel zweier Marmeladengläser aufschrauben - das eine vor Bauchspeicheldrüse und Milz, das andere über der linken Niere (Abb. 49).
Diese Bewegung in umgekehrter Reihenfolge ausführen, wobei die linke Hand vorn in Höhe der Gallenblase, die rechte hinten in Höhe der rechten Niere gehalten wird.
Mit Hilfe dieser magischen Bewegung wird die Energie über den drei Hauptzentren der Vitalkraft aufgerührt: Leber und Gallenblase,

Bauchspeicheldrüse und Milz sowie Nieren und Nebennieren. Diese magische Bewegung ist besonders für jene unentbehrlich, die nach etwas Ausschau halten müssen. Sie fördert Wachsamkeit nach allen Seiten und steigert die Sensibilität für die Umgebung.



22. *Der Energie-Halbkreis*

Die linke Hand vor das Gesicht halten und im Halbkreis nach rechts bewegen, bis sie sich in Höhe der rechten Schulter befindet (Abb. 50). Von dort die Hand in einem Halbkreis dicht an der linken Körperseite vorbei nach unten ziehen (Abb. 51). Hinter dem Rücken die Hand wieder in einem nach außen gerichteten Halbkreis heben (Abb. 52), um an den Ausgangspunkt zurückzukehren (Abb. 53). Der komplette Halbkreis verläuft also von vorne, von einem Punkt in Augenhöhe schräg abwärts nach hinten zu einem Punkt unterhalb des Gesäßes. Wichtig ist, die Bewegung der Hand mit den Augen zu verfolgen.



Ist der Halbkreis mit dem linken Arm gezogen, wird auch mit dem rechten Arm ein Halbkreis beschrieben, so daß der Körper von zwei Halbkreisen umschlossen ist. Die beiden Halbkreisbewegungen setzen Energie in Gang. Sie sinkt von dem Bereich über dem Kopf hinunter zu den Nebennieren. Mit dieser magischen Bewegung erreicht man einen Zustand intensiver und anhaltender Nüchternheit.

23. Energie um den Hals aufrühren

Man hält die linke Hand mit der Handfläche nach oben und die rechte Hand mit der Handfläche nach unten in Höhe des Solarplexus vor den Körper. Die rechte Hand befindet sich über-der linken, die sie beinahe berührt. Die Ellbogen sind angewinkelt. Tief einatmen; die Arme leicht heben und dabei den Rumpf möglichst weit nach links drehen, ohne die Beine zu bewegen, vor allem nicht die Knie, die leicht gebeugt sind, um eine unnötige Belastung der Sehnen zu vermeiden. Der Kopf bildet eine gerade Linie mit

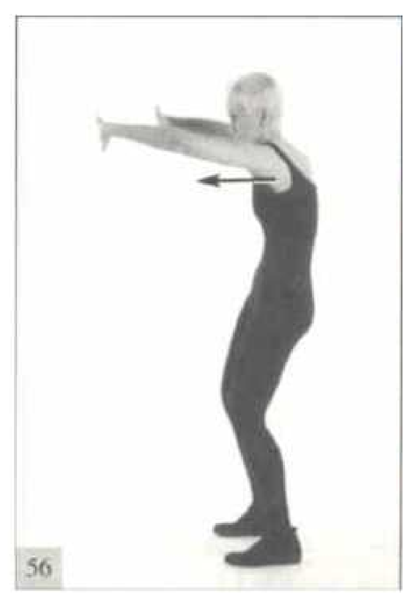
Rumpf und Schultern. Mit dem Ausatmen beginnen und dabei die Ellbogen behutsam so weit wie möglich auseinanderziehen, wobei die Handgelenke gestreckt bleiben (Abb. 54). Jetzt wieder einatmen. Das Ausatmen beginnt, während der Kopf behutsam nach hinten zum linken Ellbogen gedreht wird und dann nach vorne, um den Blick auf den rechten Ellbogen zu richten. Die Kopfdrehung nach hinten und nach vorne wird zweimal wiederholt. Damit endet das Ausatmen.
Den Oberkörper nach vorne drehen und die Position der Hände wechseln. Die rechte Handfläche ist nach oben gekehrt, die linke Handfläche nach unten, wobei man die linke Hand über der rechten hält. Wieder einatmen. Dann den Oberkörper nach rechts drehen und die gleichen Bewegungen rechts wiederholen.
Nach Überzeugung der Schamanen befindet sich in der V-förmigen Vertiefung am Halsansatz das *Zentrum für Entscheidungen.* Von dort strahlt eine besondere Art von Energie des *Intendierens* aus. Die magische Bewegung dient ausschließlich dazu. diese Energie zu sammeln.


54

24. Energie mit einem Stoß der Schulterblätter kneten
Beide Arme in Augenhöhe vor das Gesicht halten. Die Ellbogen werden so angewinkelt, daß die Arme einen Bogen bilden (Abb. 55). Den Oberkörper leicht vorbeugen, damit sich die Schulterblätter seitlich dehnen können. Die Bewegung beginnt damit, daß der angewinkelte und angespannte linke Arm nach vorne stößt (Abb. 56). Der rechte Arm folgt. Danach werden die Arme abwechselnd bewegt. Man soll darauf achten, daß die Arme so intensiv wie möglich angespannt bleiben. Die Handflächen weisen nach vorne, die

Fingerspitzen sind zueinander gerichtet. Die Stoßkraft entsteht durch eine intensive Bewegung der Schulterblätter und die Anspannung der Bauchmuskeln.


55


56

Die Schamanen glauben, daß die Energie in den Nervenknoten um die Schulterblätter allzu leicht stocken kann und stagniert, wodurch das *Zentrum für Entscheidungen* geschwächt wird. Die magische Bewegung dient dazu, diese Energie in Gang zu setzen.

25. Energie über dein Kopf aufrühren und aufbrechen

Der linke Arm zieht locker zweieinhalb Kreise über und um den Kopf (Abb. 57). Diese Kreise werden dann mit der Außenkante von Unterarm und Hand, die sich kraftvoll, aber sehr langsam nach unten bewegen, aufgebrochen (Abb. 58). Die Wucht der Bewegung wird von den Bauchmuskeln aufgefangen, die in diesem Moment angespannt werden. Die Armmuskeln bleiben gespannt, um Sehnenverletzungen zu vermeiden, die bei schlaffen Armmuskeln auftreten könnten, oder wenn der Arm peitschenartig herunterschlagen würde. Kurz ausatmen, während sich der Arm nach unten bewegt. Die gleiche Bewegung mit der rechten Hand wiederholen.


57


58

Die auf diese Weise bewegte und aufgebrochene Energie kann über den ganzen Körper nach unten fließen. Diese magische Bewegung vertreibt das Schlafbedürfnis und führt zu vorübergehender Wachheit, wenn man es sich trotz Übermüdung nicht leisten kann zu schlafen.

Dritte Gruppe

Energie für die Intention sammeln

Die neun magischen Bewegungen der dritten Gruppe dienen dazu, die drei Vitalzentren um Leber, Bauchspeicheldrüse und Nieren mit jener besonderen Energie zu versorgen, die durch die magischen Bewegungen der vorigen Gruppe in Gang gesetzt wurde. Die magischen Bewegungen dieser Gruppe sind langsam und äußerst konzentriert auszuführen. Die Schamanen empfehlen bei diesen Bewegungen *innere Stille* sowie die unerschütterliche *Intention*, die für das *Intendieren* notwendige Energie zu sammeln.

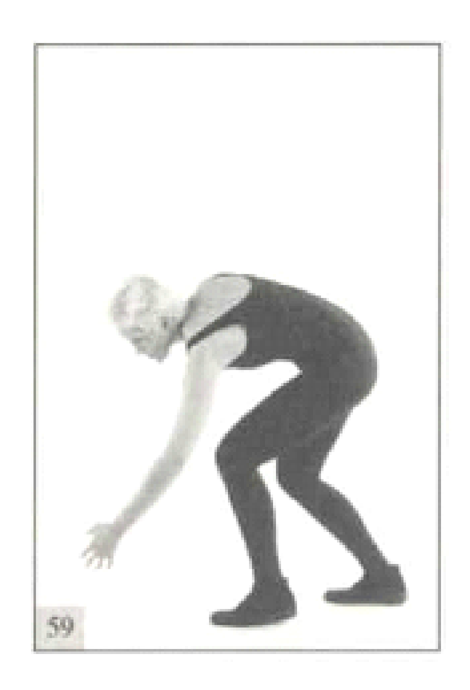
Alle magischen Bewegungen der dritten Gruppe beginnen mit einem schnellen Schütteln der Hände, während die Arme locker zu beiden Seiten des Körpers herabhängen. Die Hände beginnen zu zittern, wobei die Finger wie bei einem Beben zucken und dabei nach unten weisen. Dieses Zittern hatte bei den Schamanen den Zweck, die Energie um die Hüften in Gang zu setzen und die kleinen Energiezentren auf dem Handrücken und in den Handgelenken zu stimulieren, damit die Energie dort nicht stagniert.

Der Gesamteffekt der drei ersten magischen Bewegungen dieser Gruppe ist eine allgemeine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens, da den drei wichtigsten Vitalzentren im unteren Teil des Körpers Energie zugeführt wird.

***26.** Unter den Knien aufgerührte Energie ergreifen*

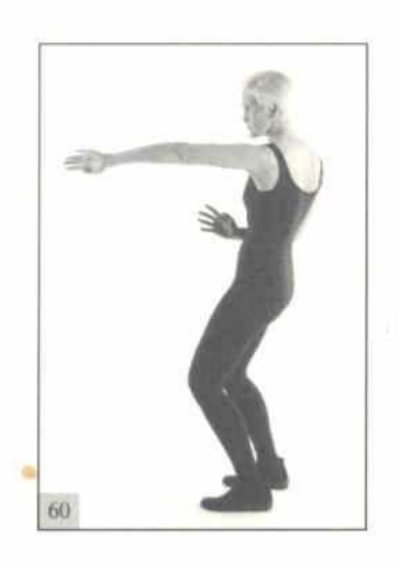
Mit dem linken Bein einen kleinen Sprung nach vorn machen. Das rechte Bein dient als Sprungbein. Dabei den Oberkörper weit nach vorne beugen und den linken Arm ausstrecken, als versuche man, dicht über dem Boden etwas zu ergreifen (Abb. 59). Das linke Bein in Standposition zurückholen und gleich anschließend mit der flachen linken Hand über dasVital- zentrum der rechten Seite im Bereich von Leber und Gallenblase reiben.

Die gleiche Bewegung mit dem rechten Bein und dem rechten Arm wiederholen und mit der Handfläche über das Vitalzentrum der linken Seite im Bereich von Bauchspeicheldrüse und Milz reiben.

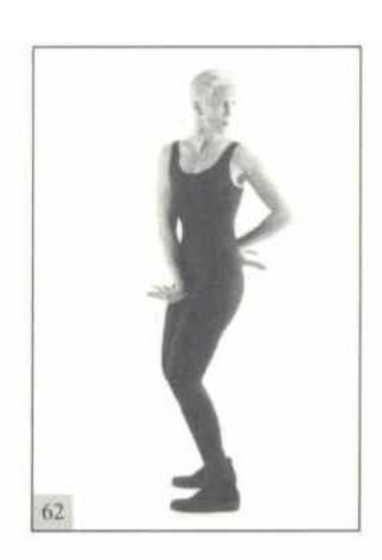


27. Energie von vorne zu den Nebennieren bringen

Tief einatmen und dabei die Hände schütteln. Der linke Arm schnellt in Schulterhöhe nach vorne, die Handfläche weist dabei nach links, und man atmet gleichzeitig stoßhaft aus (Abb. 60). Danach ganz langsam einatmen und dabei das Handgelenk in einer vollen Kreisbewegung von links nach rechts drehen, als wolle man eine Kugel formen und halten (Abb. 61). Weiter einatmen und das Handgelenk wieder in die Ausgangsposition drehen, die Handfläche weist nach links. Dann beschreibt der linke Arm, als trage er diese Kugel, in Schulterhöhe einen Halbkreis nach hinten. Die Bewegung endet damit, daß das angewinkelte Handgelenk über die linke Niere gelegt wird. Es ist darauf zu achten, daß während der Armbewegung


60


61


62

von vorne nach hinten das Einatmen nicht unterbrochen wird. Während dieser nach hinten schwingenden Bewegung des linken Armes kreist der rechte Arm im Bogen vor den Körper. Man legt die Außenseite des angewinkelten Handgelenks direkt über das Schambein. Damit endet die Bewegung. Der Kopf wird nach links gedreht, und man blickt nach hinten (Abb. 62). Dann wird die linke Hand mit der Kugel zum Körper gedreht und die Kugel auf die linke Niere und Nebenniere geschmettert. Danach reibt man mit flacher Hand sanft über die Stelle und atmet gleichzeitig aus.
Die gleiche Bewegung mit dem anderen Arm wiederholen und den Kopf nach rechts drehen.

28. Energie von der linken und von der rechten Seite schöpfen

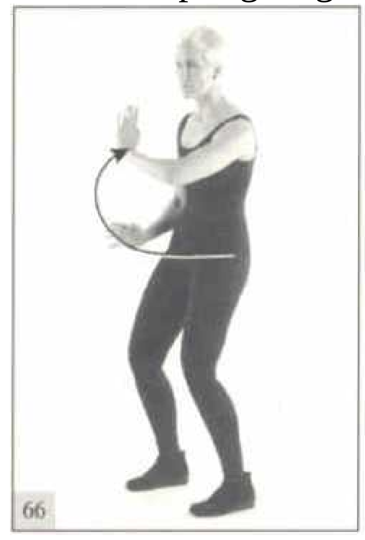
Die Arme liegen seitlich am Körper an. Mit den Händen, die Finger gekrümmt, über die Rippen bis unter die Achselhöhlen streichen und dabei tief einatmen (Abb. 63). Die Arme seitlich ausstrecken, die Handflächen weisen nach unten, und kräftig ausatmen. Tief einatmen, dabei die Hände wölben und in den Handgelenken drehen, bis die Handflächen nach oben gekehrt sind, als wolle man etwas Festes schöpfen (Abb. 64). Dann die Hände durch spitzes Anwinkeln der Ellbogen auf Schulterhöhe bringen und dabei weiter einatmen (Abb. 65). Diese Bewegung beansprucht die Schulterblätter und Halsmuskeln. Die Arme bleiben einen Moment in dieser Position, dann werden sie unter schnellem Ausatmen wieder seitlich ausgestreckt. Die Handflächen sind nach vorne gekehrt. Die Hände werden gewölbt und nach hinten gedreht, als wolle man etwas Festes schöpfen. Die leicht gewölbten Hände wieder wie zuvor an die Schultern führen. Diese

Bewegungen werden insgesamt dreimal wiederholt. Dann mit den Handflächen sanft über die zwei Vitalzentren uni Leber und Bauchspeicheldrüse reiben und dabei ausatmen.



29. Den Energie-Kreis aufbrechen

Den linken Arm mit einer Kreisbewegung zur rechten Schulter führen (Abb. 66), dann eng am Körper vorbei nach hinten (Abb. 67) und wieder im weiten Bogen nach vorne vor das Gesicht (Abb. 68). Diese Bewegung des linken Armes wird mit der gleichen Bewegung des rechten Armes koordiniert. Beide Arme abwechselnd bewegen, so daß ein schräger Kreis um den Körper gezogen wird. Dann tritt der rechte Fuß nach links zurück,







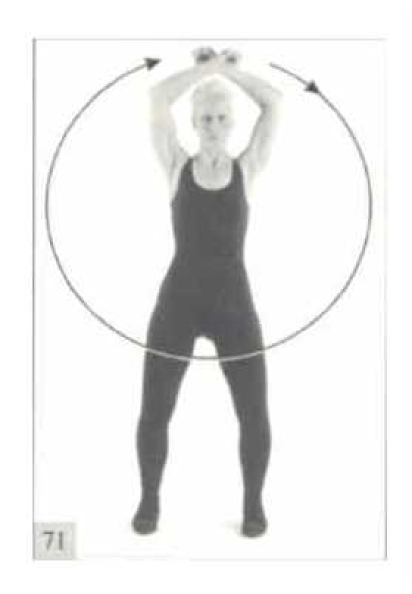


gefolgt von einem Schritt des linken Fußes nach rechts, so daß man sich umdreht und in die entgegengesetzte Richtung blickt. Der linke Arm wird um die linke Seite des Kreisbogens gewölbt, als sei dieser Kreis ein fester Gegenstand, den der linke Arm gegen Brustkorb und Achselhöhle drückt. Der rechte Arm führt die gleiche Bewegung auf der rechten Seite aus, so als sei der Kreis ein fester Gegenstand (Abb. 69). Tief einatmen und den Kreis von beiden Seiten aufbrechen, indem der ganze Körper angespannt wird, besonders die Arme, die vor der Brust zusammengeführt werden. Mit den Handflächen sanft über die Vitalzentren an der Vorderseite des Körpers reiben und dabei ausatmen.
Diese Bewegung dient einem esoterischen Zweck, denn sie fördert die Klarheit der *Intention,* die man braucht, um Entscheidungen zu treffen. Durch diese magische Bewegung wird die um den Hals gesammelte Entscheidungs-Energie freigesetzt.

30. Energie von der Vorderseite des Körpers direkt über dem Kopf sammeln
Tief einatmen und dabei die Hände schütteln. Dann beide Arme, der linke innen, der rechte außen, mit geballten Fäusten vor das Gesicht heben und X-förmig kreuzen. Die Innenseiten der geballten Fäuste weisen zum Gesicht. Dann werden die Arme ein paar Zentimeter nach vorne gestreckt und die Hände in den Handgelenken gedreht, bis die Innenseiten der geballten Fäuste nach unten weisen (Abb. 70). In dieser Haltung die linke Schulter

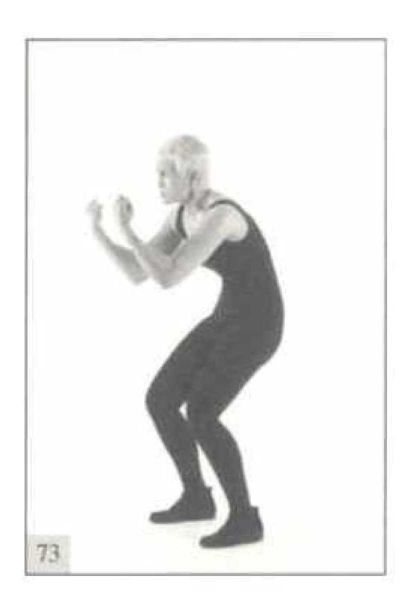
und das Schulterblatt nach vorne schieben und mit dem Ausatmen beginnen. Die linke Schulter zurückziehen und zugleich die rechte vorschieben. Dann die gekreuzten Arme über den Kopf heben. Damit endet das Ausatmen.


70


71


72

Langsam und tief einatmen, während die gekreuzten Arme einen kompletten Kreis ziehen, indem man sie vor dem Körper nach rechts bewegt, beinah bis zu den Knien hinab, dann nach links und wieder hinauf in die Ausgangsposition direkt über dem Kopf (Abb. 71). Dort trennt man die Arme kraftvoll. Damit beginnt ein langes Ausatmen (Abb. 72). Nun die Arme möglichst weit nach hinten strecken, dabei weiter ausatmen und einen Kreis ziehen, der abgeschlossen ist, wenn sich die Fäuste wieder vor dem Körper in Augenhöhe befinden. Die Innenseiten der Fäuste weisen zum Gesicht (Abb. 73). Dann wieder die Arme kreuzen. Die Handgelenke umkreisen einander, die Hände werden geöffnet und an den Körper gelegt - die rechte Hand auf den Bereich von Bauchspeicheldrüse und Milz, die linke Hand auf den Bereich von Leber und Gallenblase. Den Körper in der Taille um 90 Grad nach vorne beugen. Damit endet das Ausatmen (Abb. 74).





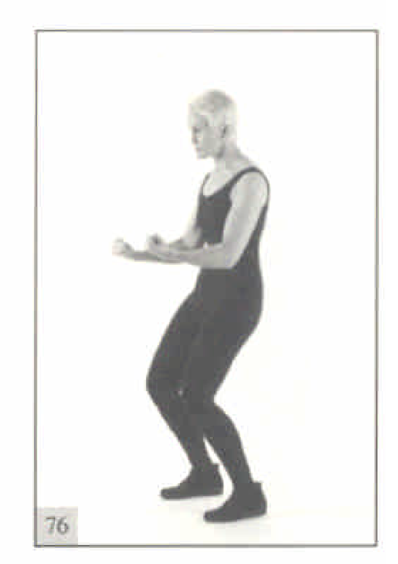
Diese magische Bewegung dient einem zweifachen Zweck. Erstens setzt sie Energie um die Schulterblätter in Gang und bringt sie zu einer Stelle über dem Kopf. Von dort läßt sie die Energie in einem weiten Kreis zirkulieren, der die Ränder der leuchtenden Kugel berührt. Zweitens mischt sie die Energie der linken und der rechten Seite, indem sie diese zu den zwei Vitalzentren um Bauchspeicheldrüse und Leber bringt. Dabei legt man jeweils die Hand auf das gegenüberliegende Zentrum.
Ein solches Mischen von Energie versetzt den jeweiligen Vitalzentren einen kräftigen Impuls. Der Impuls wird um so stärker, je mehr Erfahrung man in dieser Übung gewinnt. Er bekommt schließlich die Eigenschaft eines Energiefilters. Das ist eine unbegreifliche Aussage, solange man diese Bewegung nicht selbst geübt hat. Sie erzeugt ein Gefühl, als atme man menthol versetzte Luft.

31. Energie unter den Knien und über dem Kopf aufrühren und ergreifen
Einatmen und dabei die Hände schütteln. Beide Hände seitlich auf Höhe der Taille bringen und entspannt halten. Die Knie sind gebeugt, während die linke Hand mit der Handfläche nach außen hinunter stößt, als greife man in einen Eimer mit einer Flüssigkeit. Gleichzeitig stößt die rechte Hand mit gleicher Kraft über den Kopf hinauf. Die rechte Handfläche weist ebenfalls nach außen (Abb. 75). Langsam ausatmen, sobald beide Arme gestreckt sind. Die Handgelenke kraftvoll in ihre normale Position drehen und zugleich die Hände zu Fäusten ballen, als wolle man etwas Festes packen.

Die Fäuste geballt halten und weiter ausatmen, während der rechte Arm heruntergenommen und der linke Arm *in* Höhe der Taille heraufgeholt wird.



75



76



77

Das soll sehr langsam und sehr kraftvoll geschehen, als bewege man sich durch eine dicke Flüssigkeit (Abb. 76). Dann reiben die Handflächen sanft über die Bereiche von Leber und Gallenblase bzw. Bauchspeicheldrüse und Milz. Die Knie strecken. Damit endet das Ausatmen (Abb. 77).
Die gleiche Bewegung mit vertauschten Armen ausführen. Der rechte Arm stößt nach unten, der linke nach oben.

Die Energie für das *Intendieren.* die mit dieser magischen Bewegung unter den Knien und über dem Kopf gewonnen wird. kann auch über der linken und rechten Niere verrieben werden.

32. Energie der linken und der rechten Seite mischen

Einatmen und dabei die Hände schütteln. Der linke Arm greift diagonal über den Kopf weit nach rechts bis auf gleiche Linie mit der rechten Schulter, während das Ausatmen beginnt (Abb. 78). Die Hand packt zu, als wolle man etwas Festes greifen, reißt es los und bringt es über den Kopf bis auf gleiche Linie mit der linken Schulter. Damit endet das Ausatmen. Mit noch immer geschlossener Hand schnell einatmen und den linken Arm mit einer vollen Kreisbewegung rückwärts bewegen (Abb. 79). Der Kreis schließt sich in Augenhöhe. Ausatmen und die Faust langsam, aber mit großer Kraft zum Vitalzentrum der Bauchspeicheldrüse holen und mit der Handfläche sanft über diese Stelle reiben (Abb. 80).

Die gleiche Bewegung mit dem rechten Arm wiederholen, aber den Arm nicht rückwärts, sondern vorwärts kreisen lassen. Nach Auffassung der Schamanen ist die Energie der beiden Körperseiten unterschiedlich. Die Energie der linken Seite wird als wellenförmig beschrieben, die Energie der rechten als kreisförmig. Die magische Bewegung dient dazu, kreisförmige Energie auf die linke Seite und wellenförmige Energie auf die rechte Seite zu bringen, um die Vitalzentren von Leber und Bauchspeicheldrüse durch Zufuhr einer anders beschaffenen Energie zu stärken.

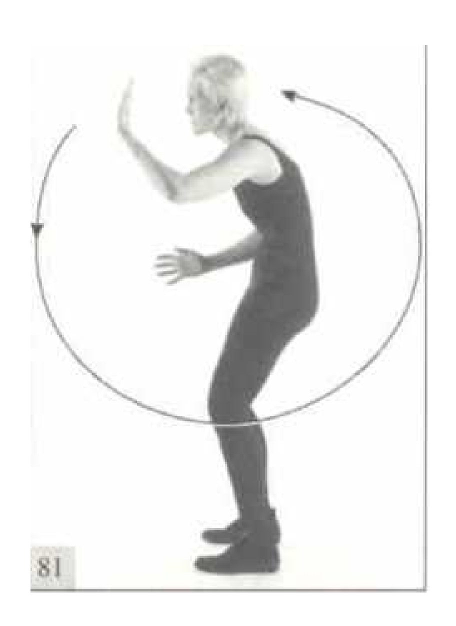




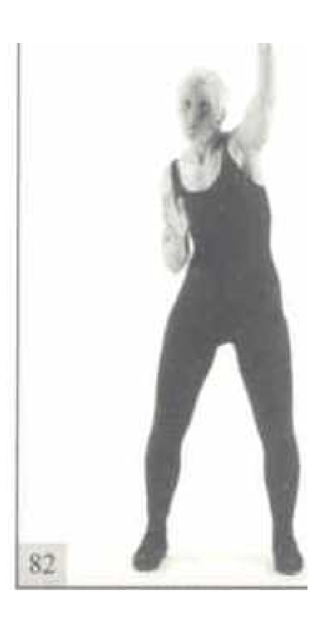


33 Über dem Kopf Energie für die zwei Vitalzentren ergreifen

Den linken Arm in Höhe der Ohren zweimal nach vorne kreisen lassen (Abb. 81). Die Hand über den Kopf strecken, wie um etwas zu packen (Abb. 82). Bei dieser Bewegung tief einatmen. Das Luftholen endet, wenn die Hand nach oben greift, wie um etwas über dem Kopf zu packen. Don Juan empfahl, mit den Augen, die rasch nach oben blicken, das zu wählen, was die Hände ergreifen sollen. Was auf diese Weise gewählt und ergriffen wurde, zieht man dann kraftvoll nach unten und bringt es auf das Vitalzentrum um Bauchspeicheldrüse und Milz. Da bei wird ausgeatmet. Die gleiche Bewegung mit dem rechten Arm ausführen und die Energie auf das Zentrum um Leber und Gallenblase aufbringen.



81



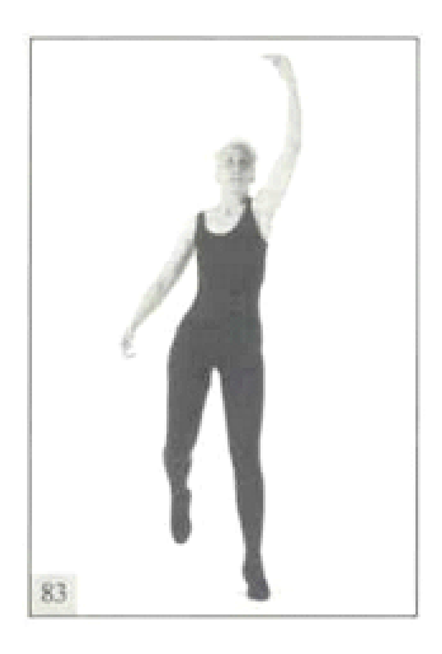
82

Die Schamanen glauben, daß die Energie der *Intention* der Schwerkraft folgend nach unten sinkt. Eine subtilere Variante dieser Energie verbleibt in dem Bereich über dem Kopf. Diese Energie wird mit der magischen Bewegung gesammelt.

34. Nach der Energie über dem Kopf greifen

Den linken Arm möglichst weit nach oben strecken. Man öffnet die Hand, als wolle man etwas ergreifen. Gleichzeitig mit dem rechten Bein den Körper hochschnellen. Wenn der Sprung den höchsten Punkt erreicht, biegt man die Hand im Handgelenk nach innen, so daß sie mit dem Unterarm einen Haken bildet (Abb. 83), der dann langsam und kraftvoll schöpfend nach unten schwingt. Anschließend streicht die linke Hand über das Vitalzentrum von Bauchspeicheldrüse und Milz. Diese Bewegung wird auf

gleiche Weise auch mit dem rechten Arm ausgeführt. Anschließend streicht die rechte Hand über das Vitalzentrum von Leber und Gallenblase.



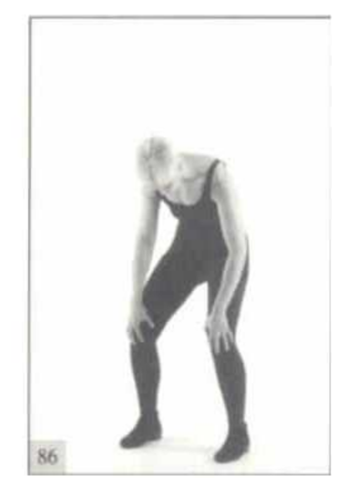
Nach Auffassung der Schamanen kann die Energie, die am Rande der leuchtenden Kugel des Menschen gelagert ist, durch ein kräftiges Hochspringen aufgerührt und gesammelt werden. Diese magische Bewegung dient zur Lösung von Schwierigkeiten, die durch anhaltende Konzentration auf eine bestimmte Aufgabe entstanden sind.
Die drei magischen Bewegungen dieser Gruppe dienen dazu, die Energie für die *Intention* aus drei Zentren - um die Füße, die Fußknöchel und knapp unter den Kniescheiben - aufzurühren, zu sammeln und den Vitalzentren um Nieren, Leber, Bauchspeicheldrüse, Gebärmutter und Genitalien zuzuführen. Da diese magischen Bewegungen von Atemzügen begleitet sind, empfiehlt es sich, beim Üben stets mit langsamen und tiefen Zügen ein- und auszuatmen. Man sollte von der klaren *Intention* erfüllt sein, daß die Nebennieren während der tiefen Atemzüge sofort eine Energiesteigerung

35. Energie von den Kniescheiben an den Vorderseiten der Oberschenkel hinaufziehen
Tief einatmen, während die Arme seitlich herabhängen. Die Hände anhaltend schütteln, wie um eine gasförmige Substanz aufzurühren. Langsam und tief ausatmen, während die Hände zur Taille gehoben und

dann mit den Handflächen nach unten gleichzeitig zu beiden Seiten des Körpers kraftvoll nach unten gestoßen werden (Abb. 84). Die Arme werden dann leicht angewinkelt, so daß man die rechtwinklig gebogenen Hände in nur geringem Abstand zueinander ein paar Zentimeter unter dem Bauch halten kann. Die Finger weisen nach vorne. Langsam und ohne sich dabei zu berühren ziehen die Hände einen Kreis einwärts zum Körper, wobei die Arm-, Bauch- und Beinmuskeln so fest wie möglich angespannt werden (Abb. 85). Auf gleiche Weise noch einen Kreis ziehen, dabei den Atem durch die zusammengebissenen Zähne ausstoßen.
Wieder tief einatmen, dann langsam ausatmen und nochmals drei Kreise einwärts zum Körper ziehen. Danach nimmt man die Hände bis vor die Hüften zurück und streicht mit leicht angehobenen Fingern mit den Handwurzeln an den Oberschenkeln bis zu den Kniescheiben. Tief ausatmen. Ein drittes Mal tief einatmen und die Fingerspitzen auf den unteren Rand der Kniescheiben drücken. Der Kopf ist geneigt und bildet mit dem Rückgrat eine gerade Linie (Abb. 86). Die bislang gebeugten Knie werden nun gestreckt und die Hände *mit* gekrümmten Fingern über die Schenkel zu den Hüften hinaufgezogen. Dabei langsam ausatmen. Mit dem Restatem streichen die Hände über die Vitalzentren um Bauchspeicheldrüse und Leber.


84


85


86

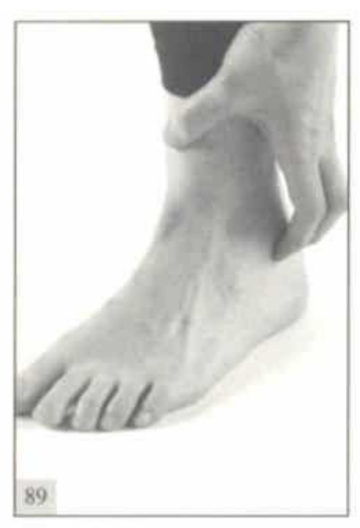
36. *Energie von den Außenseiten der Beine Hochziehen* Tief einatmen.
Die Hände neben dem Körper halten und schütteln. Dann stößt man die Hände wie bei der letzten magischen Bewegung nach unten. Jetzt beginnt das Ausatmen, während die Hände zwei auswärts gerichtete Kreise neben dem Körper ziehen. Die Muskeln in Armen, Bauch und Beinen werden

dabei so fest wie möglich gespannt. Die leicht angewinkelten Ellbogen nah am Körper halten (Abb. 87).

Nachdem die zwei Kreise gezogen sind, hat man ausgeatmet. Es folgt ein tiefes Einatmen. Danach wieder drei Kreise nach außen ziehen und dabei langsam ausatmen. Die Hände seitlich an die Hüften legen. Die Finger leicht anheben, während die Handwurzeln außen an den Beinen nach unten gleiten, bis die Finger die äußeren Knöchel des Fußgelenks erreichen. Der Kopf ist geneigt und bildet mit dem Körper eine gerade Linie (Abb. 88). Das Ausatmen endet. Es folgt ein tiefes Einatmen, während Mittel- und Zeigefinger von unten gegen den Knöchel drücken (Abb. 89). Langsam ausatmen und dabei die Hände mit gekrümmten Fingern langsam an den Beinen zu den Hüften hinaufziehen. Das Ausatmen endet, während die Hände über die beiden Vitalzentren reiben.


87


88

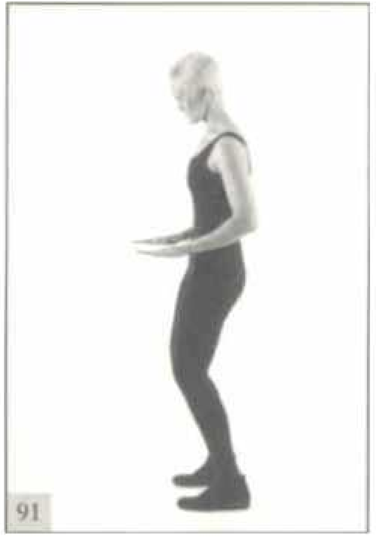

89

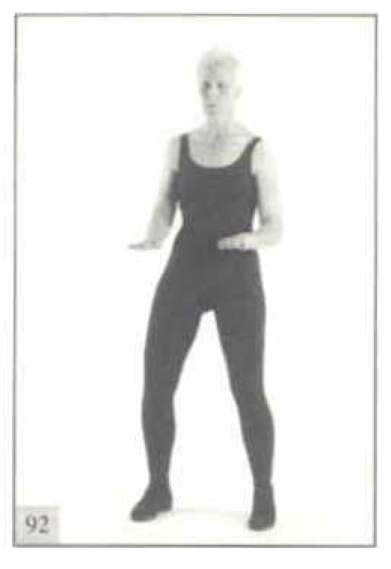
37. *Energie von der Vorderseite der Beine hochziehen*

Wieder tief einatmen. Dabei die Hände neben dem Körper halten und schütteln. Mit beiden Armen neben dem Körper einen Kreis ziehen, erst nach hinten, dann über den Kopf (Abb. 90), um kräftig nach vorne zu stoßen. Die Handflächen weisen nach unten. Die Finger sind nach vorne gerichtet. Dann langsam ausatmen, während die Hände, die linke zuerst, dreimal abwechselnd vor und zurück gleiten, als streiche man über eine glatte Fläche. Das Ausatmen endet, wenn beide Handwurzeln den Brustkorb berühren (Abb. 91). Jetzt tief einatmen. Die linke Hand gleitet nach links, dann gleitet die rechte Hand nach rechts. Diesen Bewegungsabschnitt

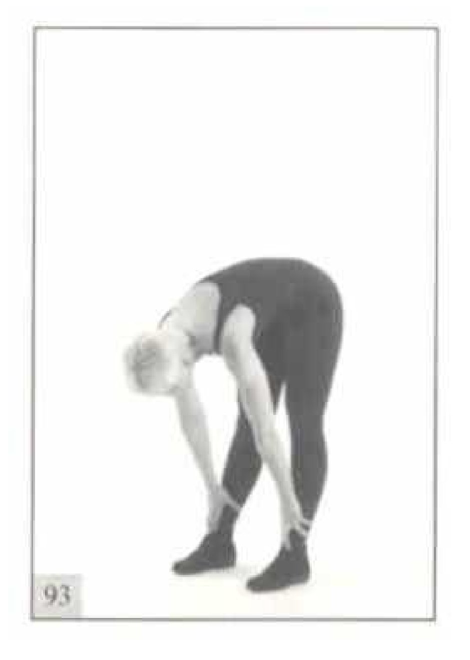
insgesamt dreimal wiederholen. Am Ende liegen die Handwurzeln an den Rippen an, die Daumen berühren sich beinahe (Abb. 92). Dann gleiten beide Hände vorne an den Beinen hinab, bis sie die vorderen Sehnen des Fußgelenks erreichen (Abb. 93).

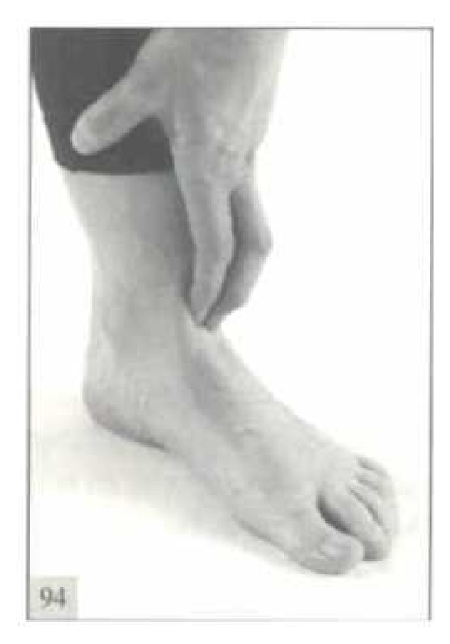

90


91


92

Damit endet das Ausatmen. Wieder tief einatmen und die Sehnen durch Heben der großen Zehen anspannen, bis sie spürbar vortreten. Mit Zeige- und Mittelfinger die Sehnen in Vibration versetzen (Abb. 94). Dann die Hände mit gekrümmten Fingern an der Vorderseite der Beine zu den Hüften hochziehen und dabei langsam ausatmen. Die Handflächen reiben sanft über die Vitalzentren. Damit endet das Ausatmen.


93


94

Zweite Folge

Die Folge für die Gebärmutter

Don Juan Matus erklärte, die Schamanen im alten Mexiko hätten sich ganz besonders um etwas bemüht, was sie die *Befreiung der Gebärmutter* nannten. Da die primäre Funktion der Gebärmutter unter normalen Umständen die Fortpflanzung sei, hätten sich die Zauberer ausschließlich für die Erweckung ihrer sekundären Funktion, für die Evolution, interessiert, die erst durch die Befreiung der Gebärmutter möglich sei. Evolution war für sie bezogen auf die Gebärmutter das Erwecken und die volle Nutzung der Fähigkeit der Gebärmutter, Wissen direkt zu verarbeiten - das heißt die Möglichkeit, Sinnesdaten aufzunehmen und sie direkt, ohne Mitwirkung der uns vertrauten Interpretationsprozesse, zu deuten.

Für die Schamanen ist der Moment, wenn sich jemand aus einem sozialisationsbedingt fortpflanzungswilligen Geschöpf in ein evolutionsfähiges Wesen verwandelt, zugleich der Moment, da er sich bewußt wird, daß er Energie im Universum fließen *sieht.* Nach Auffassung der Schamanen sind Frauen infolge ihrer Gebärmutter leichter in der Lage, Energie direkt zu *sehen.* Andererseits sind die Schamanen auch der Meinung, daß es ungeachtet dieser weiblichen Fähigkeit unter normalen Umständen Männern wie Frauen nahezu unmöglich ist, sich bewußtzumachen, daß sie Energie direkt *sehen* können. Den Grund für diese Unfähigkeit halten die Schamanen für eine Absurdität. Es ist niemand da, der den Menschen zeigen könnte, daß es für sie ganz natürlich ist, Energie direkt zu *sehen.*

Die Schamanen behaupten, daß Frauen dank ihrer Gebärmutter so vielseitig und individuell in ihrer Fähigkeit sind, Energie direkt zu *sehen,* daß diese Errungenschaft, die ein Triumph des menschlichen Geistes sein sollte, für selbstverständlich gehalten wird. Frauen werden sich dieser Fähigkeit nie bewußt. In dieser Hinsicht sind die Männer klüger. Da es ihnen schwerer fällt, Energie direkt zu *sehen,* ist es für sie nicht selbstverständlich, wenn ihnen das Kunststück gelingt. Darum waren es Männer unter den »Die Grundprämisse der Zauberei«, sagte Don Juan eines Tages zu mir, »die von den Schamanen in alten Zeiten in Mexiko entdeckt wurde, besagt, daß *wir wahrnehmende Wesen sind.* Der menschliche Körper ist insgesamt ein Instrument der Wahrnehmung. Aber die Vorherrschaft des Visuellen in uns prägt die Wahrnehmung entsprechend der allgemeinen Sehweise der Augen. Diese Sehweise ist, wie die alten Zauberer sagten, lediglich das Erbe eines rein raubtierhaften Zustands.

Das bis heute anhaltende Streben der alten Zauberer«, fuhr Don Juan fort, »zielte darauf ab, über die Stufe des Raubtierblicks hinauszugelangen. Den Raubtierblick hielten sie für das visuelle Prinzip *par excellence*. Der Bereich jenseits des Raubtierblicks war für sie die Ebene der reinen, nicht mehr visuell orientierten Wahrnehmung.«

Bei einer anderen Gelegenheit sagte er, es sei für die Zauberer des alten Mexiko schon immer ein Ärgernis gewesen, daß Frauen, obwohl sie die organische Voraussetzung - die Gebärmutter - haben, um in die Ebene der reinen Wahrnehmung vorzustoßen, kein Interesse daran hätten, sie zu nutzen. Für die Schamanen war es ein Paradox der Frau, daß sie über unendliche Kräfte verfügt und doch kein Interesse hat, sich Zugang zu diesen zu verschaffen. Don Juan zweifelte nicht daran, daß diese Gleichgültigkeit nicht natürlich, sondern etwas Erlerntes sei.

Ziel der magischen Bewegungen für die Gebärmutter ist es, den Frauen, die *Tensegrity* lernen, eine über den intellektuellen Reiz hinausgehende Ahnung von der Möglichkeit zu vermitteln, die Wirkung dieser schädlichen Sozialisation auszulöschen, die für die Gleichgültigkeit der Frauen verantwortlich ist. Dennoch ist eine Warnung angebracht. Don Juan empfahl seinen Schülerinnen, große Vorsicht walten zu lassen, wenn sie diese magischen Bewegungen üben. Die magischen Bewegungen für die Gebärmutter fördern das Erwecken der sekundären Funktionen von Gebärmutter und Eierstöcken. Die sekundären Funktionen sind das Aufnehmen sensorischer Informationen und ihre Interpretation.

Don Juan nannte die Gebärmutter ein *Wahrnehmungs-Gefäß*. Wie die anderen Zauberer seiner Tradition war er davon überzeugt, daß die Gebärmutter und die Eierstöcke, einmal aus dem Kreislauf der Fortpflanzung herausgelöst, zu Instrumenten der Wahrnehmung, sogar zum Mittelpunkt der Evolution werden könnten. Der erste Schritt zur Evolution, meinte er, sei das Akzeptieren der Prämisse, daß die Menschen wahrnehmende Wesen sind. Wenn er immer wieder darauf beharrte, dies sei der erste Schritt, der getan werden müsse, geschah es wohlüberlegt.

»Wir wissen doch, daß wir wahrnehmende Wesen sind. Was sollten wir sonst sein?« protestierte ich immer dann, wenn er diese Forderung wiederholte.

»Denk darüber nach«, erwiderte er jedesmal. »Die Wahrnehmung spielt nur eine winzige Rolle in unserem Leben. Und doch läßt sich mit Sicherheit nur sagen, daß wir wahrnehmende Wesen sind. Die Menschen nehmen Energie

auf und verwandeln sie in Sinnesdaten. Dann deuten sie diese Sinnesdaten und machen daraus die Welt ihres Alltags. Diese Interpretation nennen wir *Wahrnehmung.*

Wie du weißt«, fuhr Don Juan fort, »waren die Zauberer des alten Mexiko überzeugt, daß diese Interpretation an einem Punkt von strahlender Leuchtkraft stattfindet, dem *Montagepunkt,* den sie entdeckten, wenn sie den menschlichen Körper als Konglomerat von Energiefeldern, das einer leuchtenden Kugel glich, *sahen.* Der Vorteil der Frauen liegt in ihrer Fähigkeit, die interpretierende Funktion des *Montagepunkts* auf die Gebärmutter zu übertragen. Über das Resultat eines solchen Transfers kann man nicht reden - nicht weil es verboten wäre, sondern weil es etwas Unbeschreibliches ist.

Die Gebärmutter«, fuhr Don Juan fort, »ist wegen dieser verborgenen Fähigkeit, die vom Augenblick der Geburt bis zum Tode latent existiert, aber nie genutzt wird, buchstäblich in Verwirrung und Aufruhr. Die interpretierende Funktion hört nie auf, aktiv zu sein, wird aber niemals auf die Ebene des Bewußtseins gehoben.«

Don Juan war der Überzeugung, daß die Schamanen des alten Mexiko bei den Frauen in ihren Reihen die Interpretationsfähigkeit der Gebärmutter mit Hilfe der magischen Bewegungen zu voller Bewußtheit gebracht und damit einen evolutionären Wandel bei ihnen eingeleitet hätten. Mit anderen Worten, sie hatten die Gebärmutter aus einem Fortpflanzungsorgan in ein Werkzeug der Evolution verwandelt.

Evolution wird in der Welt des modernen Menschen als die Fähigkeit der verschiedenen Arten definiert, sich durch natürliche Selektionsprozesse oder durch Weitergabe erworbener Merkmale zu verändern, bis es ihnen gelingt, die bei ihnen selbst eingetretenen Veränderungen in ihren Nachkommen zu reproduzieren.

Die Evolutionstheorie, die sich seit der Zeit, als sie vor hundert Jahren formuliert wurde, bis in unsere Tage gehalten hat, besagt, daß Ursprung und Fortbestand einer neuen Tier- oder Pflanzengattung auf dem natürlichen Selektionsprozeß beruht, der das Überleben solcher Individuen begünstigt, deren Merkmale ihnen die bestmögliche Anpassung an ihre Umwelt erlaubt, und daß Evolution durch das Zusammenwirken dreier Prinzipien zustande kommt. Erstens *Heredität,* die bewahrende Kraft, die ähnliche organische Formen von einer Generation auf die andere überträgt. Zweitens Variation, die bei allen Lebensformen existierenden Unterschiede. Drittens der

Überlebenskampf, der entscheidet, welche Variationen in einer bestimmten Umwelt von Vorteil sind. Dieses letzte Prinzip ließ die noch heute geläufige Redewendung vom »Überleben der Tüchtigsten« aufkommen.

Als Theorie hat die Evolutionstheorie gewaltige Lücken. Sie bietet Zweifeln weiten Raum. Bestenfalls ist Evolution ein Prozeß mit offenem Ausgang, für den die Wissenschaftler klassifi- katorische Schemata erfunden und nach Herzenslust Taxonomien aufgestellt haben. Tatsache bleibt aber, daß es eine Theorie voller Lücken ist. Das, was wir über die Evolution wissen, sagt uns nicht, was Evolution ist.

Don Juan Matus glaubte, daß Evolution das Produkt eines *Intendierens* auf sehr profunder Ebene sei. Gekennzeichnet sei diese profunde Ebene im Fall der Zauberer durch etwas, was sie die *innere Stille* nannten.

»Zum Beispiel«, sagte er, als er dieses Phänomen erläuterte, »sind sich die Zauberer sicher, daß die Dinosaurier flogen, weil sie zu fliegen *intendierten.* Man kann aber nur schwer verstehen und noch schwerer akzeptieren, daß Flügel die einzige Lösung für das Fliegen sind, in diesem Fall die Lösung der Dinosaurier. Dennoch ist diese Lösung nicht die einzig mögliche. Sie ist die einzige, die uns durch Nachahmung verfügbar ist. Unsere Flugzeuge fliegen mit Flügeln, die eine Imitation der Saurierflügel sind, vielleicht weil das Fliegen seit den Zeiten der Dinosaurier nie wieder *intendiert* wurde. Vielleicht haben sich Flügel durchgesetzt, weil sie die einfachste Lösung waren.«

Don Juan war der Meinung, daß man nicht wissen kann, welche anderen Möglichkeiten des Fliegens, abgesehen von Flügeln, verfügbar wären, wenn wir es heute *intendieren* würden. Weil die *Intention* unbegrenzt ist, so behauptete er, ist es dem Denken logisch unmöglich, aufgrund von Deduktions- oder Induktionsprozessen zu berechnen oder zu bestimmen, wie diese Möglichkeiten des Fliegens aussehen könnten.

Die magischen Bewegungen der *Tensegrity-Folge* für die Gebärmutter sind von allergrößter Wirkung und sollten maßvoll geübt werden. In alten Zeiten waren den Männern diese Übungen nicht erlaubt. In neuerer Zeit neigen die Zauberer dazu, diese magischen Bewegungen eher allgemeingültig aufzufassen. Damit ergab sich die Möglichkeit, sie auch für Männer nutzbar zu machen. Man sollte jedoch mit Vorsicht an diese magischen Bewegungen herangehen und sie nur mit großer Sorgfalt, Konzentration und Entschlossenheit ausführen. Die Männer, die diese magischen Bewegungen lehren, haben sich wegen der starken Wirkung entschlossen,

die von ihnen erzeugte Energie nur ganz leicht auf der Genitalregion zu verteilen. Diese Vorsichtsmaßnahme hat sich als ausreichend erwiesen, um einen wohltuenden Energieschub ohne tiefere oder schädliche Folgen zu erreichen.

Don Juan erklärte, daß die Zauberer seiner Tradition zu einem bestimmten Zeitpunkt auch Männern erlaubt hätten, diese magischen Bewegungen wegen der Möglichkeit auszuführen, daß die durch sie erzeugte Energie die sekundäre Funktion der männlichen Geschlechtsorgane wecken würde. Er sagte, daß diese Zauberer der Auffassung waren, die sekundäre Funktion der männlichen Geschlechtsorgane sei ganz anders geartet als jene der Gebärmutter. Da die männlichen Organe außerhalb der Leibeshöhle hängen, könne keine Interpretation von Sinnesdaten stattfinden. Wegen der anderen Bedingungen kamen sie zu dem Schluß, daß die sekundäre Funktion der männlichen Organe in etwas bestünde, das sie als *evolutionäre Stütze* bezeichneten - eine Art Sprungbrett, das Männer zu außerordentlichen Leistungen im Bereich der *unbeugsamen Intention*, wie die Zauberer des alten Mexiko es nannten, oder der klarsichtigen Zielstrebigkeit und Konzentration befähigte.

Die Folge für die Gebärmutter ist in vier Gruppen unterteilt, die in direktem Zusammenhang mit den drei Schülerinnen von Don Juan Matus stehen: Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau und Carol Tiggs, sowie Blue Scout, einer Frau, die in Don Juans Welt hineingeboren wurde. Die erste Gruppe bilden drei magische Bewegungen, die Taisha Abelar gehören. Die zweite Gruppe besteht aus einer magischen Bewegung, die Florinda Donner-Grau gehört. Die dritte Gruppe bilden drei magische Bewegungen, die Carol Tiggs gehören, und die vierte Gruppe besteht aus fünf magischen Bewegungen, die Blue Scout gehören. Die magischen Bewegungen dieser Gruppe sind jeweils einem spezifischen Persönlichkeitstyp zugeordnet. Durch *Tensegrity* sind sie für jedermann zugänglich geworden, spiegeln aber in gewisser Weise immer noch die verschiedenen Arten von Persönlichkeit wider, die

Erste Gruppe

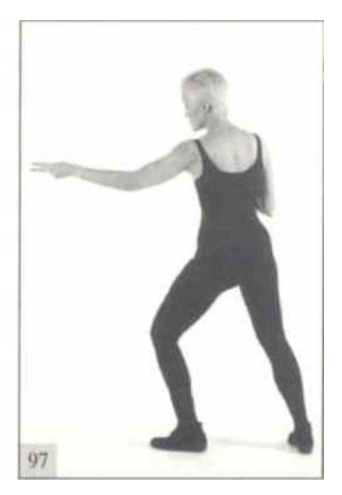
Magische Bewegungen, die Taisha Abelar gehören

Die drei magischen Bewegungen dieser Gruppe sind dazu bestimmt, Energie für die Gebärmutter aus sechs spezifischen Bereichen zu sammeln: von der linken und rechten Vorderseite des Körpers, von der linken und rechten Seite des Körpers, in Höhe der Hüften, hinter den Schulterblättern und über dem Kopf. Die Schamanen des alten Mexiko erklärten dazu, daß die an diesen Stellen angesammelte Energie besonders für die Gebärmutter von Nutzen ist und daß die Übungen dieser magischen Bewegungen die geeigneten Antennen sind, um ausschließlich diese Energie zu sammeln.

1. Mit Mittel- und Zeigefinger Energie aus der Vorderseite des Körpers herausziehen

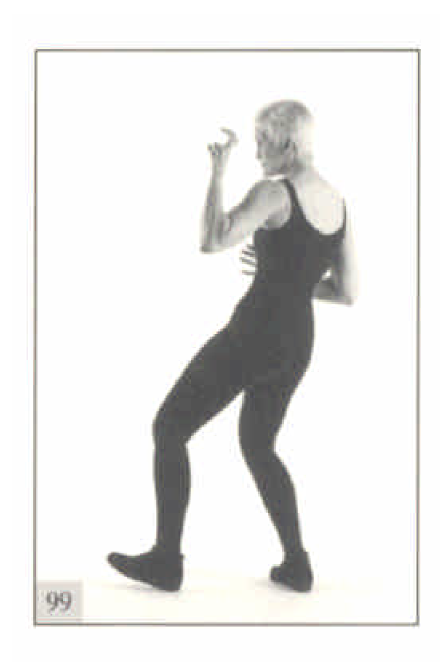
Die erste Empfindung, die beim Ausführen dieser magischen Bewegung angestrebt wird, ist ein Druck auf die Sehnen im Handrücken - ein Gefühl, das sich einstellt, wenn man die gestreckten Zeige- und Mittelfinger so weit wie möglich spreizt. Die beiden anderen Finger werden über die Handfläche gebogen und mit dem Daumen festgehalten (Abb. 95).

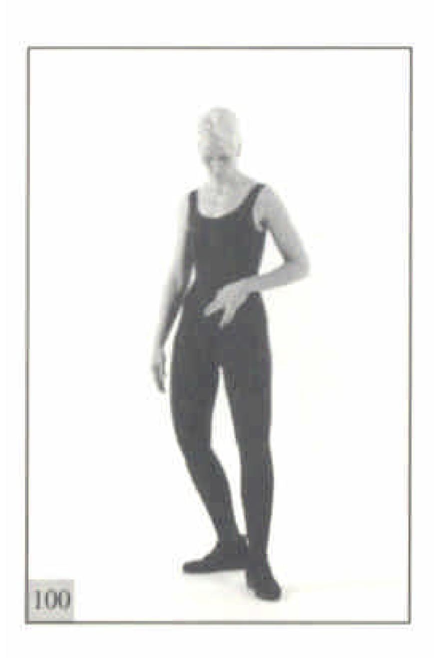


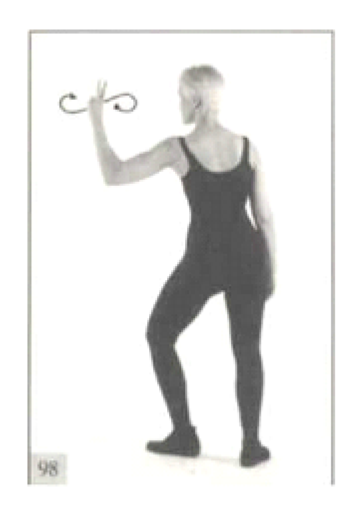


Die magische Bewegung beginnt damit, daß der linke Fuß perpendikulär zum rechten vor den Körper gesetzt wird und ein >T< bildet. Der linke Arm und das linke Bein machen synchron vorwärts gerichtete Kreisbewegungen:

Das linke Bein wird zuerst am Fußballen, dann mit dem ganzen Fuß angehoben. Es folgt eine kreisende Bewegung nach vorn, die auf der Ferse mit hochgezogenen Zehen endet, während sich der Körper nach vorne neigt, wodurch Druck auf einen Muskel an der Vorderseite des linken Unterschenkels erzeugt wird (Abb. 96). Synchron zu dieser Bewegung rotiert der linke Arm über den Kopf nach vorne und beschreibt ebenfalls einen kompletten Kreis. Zeige- und Mittelfinger sind gestreckt, die Handfläche weist nach rechts. Der Druck auf die Sehnen im Handrücken ist während der ganzen Bewegung mit maximaler Belastung durchzuhalten (Abb. 96). Am Ende der dritten Kreisbewegung von Arm und Bein wird der ganze Fuß mit kräftigem Aufstampfen auf den Boden gestellt und das Körpergewicht nach vorne verlagert. Gleichzeitig schnellt der Arm in einer Stoßbewegung nach vorne. Zeige- und Mittelfinger sind gestreckt, die Handfläche weist nach rechts, und alle Muskeln der linken Körperseite sind straff und angespannt (Abb. 97).


99


100


98

Die Hand vollführt eine wellenartige Bewegung, als zeichne man mit den beiden ausgestreckten Fingern ein auf der Seite liegendes großes >S<. Dabei wird das Handgelenk angewinkelt, so daß die Finger jetzt nach oben zeigen. (Abb. 98) Das Handgelenk wieder beugen, die Finger weisen nach vorn, und das >S< mit einer von rechts nach links geführten horizontalen Bewegung der beiden Finger durchschneiden. Das Handgelenk nochmals abbiegen, so daß die zwei Finger wieder nach oben deuten, und den Arm von links nach rechts schwingen, wobei die Handfläche zum Gesicht gekehrt ist. Danach wird die Handfläche nach außen gekehrt, während der Arm von rechts nach links schwingt. Der linke Arm wird an den Brustkorb herangeholt und führt mit ganz ausgestreckten Fingern zwei stoßende Bewegungen aus, wobei die Handfläche nach unten weist. Die Handfläche wieder zum Gesicht kehren. Die Hand schwingt genau wie zuvor von li nks nach rechts und von rechts nach links.

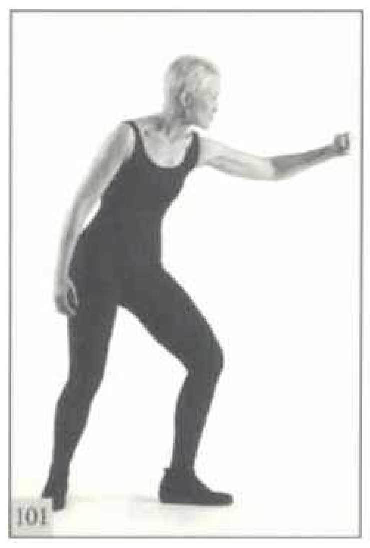
Den Körper leicht zurücklehnen und das Gewicht auf das hintere Bein verlagern. Dann greift die Hand mit den zwei krallenartig gekrümmten Fingern in Hüfthöhe nach vorne, als wolle man etwas packen. Die Muskeln und Sehnen in Unterarm und Hand anspannen, als versuche man kraftvoll, eine schwere Masse heranzuziehen (Abb. 99). Die krallenartig gekrümmte Hand wieder seitlich an den Körper heranholen. Alle Finger der Hand werden gestreckt, der Daumen ist angelegt, die Finger zwischen Mittel- und Ringfinger sind gespreizt und bilden ein >V<, das dann über die Gebärmutter oder im Fall der Männer über die Geschlechtsorgane streicht (Abb. 100).

Mit raschem Sprung die Position der Beine wechseln, so daß der rechte Fuß vor dem linken steht und wieder ein >T·< bildet. Die gleichen Bewegungen mit dem rechten Arm und Bein wiederholen.

2. Mit einem Sprung Energie für die Gebärmutter aufrühren und mit der Hand packen

Diese magische Bewegung beginnt damit, daß der rechte Fuß perpendikulär zum linken in eine T-Stellung gebracht wird. Mit der rechten Ferse einmal aufstoßen. Das Aufstoßen bildet den Auftakt zu einem kleinen Sprung des rechten Fußes, der damit endet, daß die rechte Fußspitze nach vorne zeigt. Es folgt sofort ein Seitwärtssprung des linken Fußes, der damit endet, daß die linke Ferse perpendikulär zum rechten Fuß am Boden aufgesetzt wird. Dann berührt der Rest des linken Fußes den Bo den, das Körpergewicht wird aufs linke Bein verlagert. Man bringt den linken Arm vor den Körper, um mit krallenartig gekrümmter Hand etwas zu ergreifen (Abb. 101). Dann reibt die Hand sanft über die Region des linken Eierstocks.

Ein Aufstoßen mit der linken Ferse dient als Auftakt zu einer Folge von Bewegungen, die ein Spiegelbild der vorigen sind. Energie, die bei dieser magischen Bewegung durch die Bewegung der Füße in Gang gesetzt wird, springt nach oben, wird abwechselnd mit beiden Händen aufgefangen und auf die Gebärmutter übertragen.


101


102


103

3. *Energie auf die Eierstöcke schlagen*

Die dritte magische Bewegung beginnt damit, daß der linke Arm einen Kreis über den Kopf, zum Rücken, einwärts zu den Schulterblättern und wieder nach vorn zieht, bis er sich in Höhe des Kinns schließt. Die Handfläche weist nach oben. Die Hand zieht noch einen Kreis nach oben und rechts, weiter nach rechts unten bis in Höhe der Taille und dann

schwungvoll wieder hinauf über den Kopf, so daß eine >8< entsteht. Die Handfläche dreht sich nach vorne (Abb. 102). Dann schlägt die voll nach unten bis über den linken Eierstock (Abb. 103). Die Hand reibt sanft über diese Stelle.
Die gleiche Bewegungsfolge wird mit dem rechten Arm ausgeführt.

Zweite Gruppe

Eine magische Bewegung, die Florinda DonnerGrau gehört

In dieser Gruppe gibt es nur eine einzige magische Bewegung. Ihre Wirkung stimmt völlig mit dem Charakter von Florinda Donner-Grau überein. Don Juan Matus fand, daß sie sehr freimütig sei - so geradeheraus, daß ihre Direktheit manchmal unerträglich wurde. Als Folge dieser Direktheit richteten sich ihre Aktivitäten in der Welt der Zauberer immer auf das Ziel der Evolution, auf die Transformation der Gebärmutter von einem Gefäß und Instrument der Fruchtbarkeit zu einem Organ der Bewußtheit, das Gedanken verarbeiten kann, die nicht Teil unserer normalen Wahrnehmungsprozesse sind.

4. Die Tatzen der Sphinx

Diese magische Bewegung beginnt mit einem raschen, tiefen Einatmen. Den Atem heftig ausstoßen, während man mit den Handgelenken kraftvoll nach vorne schlägt. Das geschieht, indem die Hände im rechten Winkel zu den Unterarmen nach unten gebogen werden. Die Finger weisen zu Boden. Als Schlagflächen dienen die Handrücken am Handgelenk.

Die Hände werden bis in Höhe der Schultern gehoben. Die Handflächen weisen nach vorne und bilden mit den Unterarmen eine gerade Linie. Tief einatmen. Die Hände bleiben in dieser Position. während man den Oberkörper nach links dreht. Mit zu Boden weisenden Handflächen schlagen die Hände dann nach unten bis zur Höhe der Taille (Abb. 104). Heftig den Atem ausstoßen. Die Hände wieder über die Schultern heben, während man den Oberkörper nach vorne dreht und dabei tief einatmet. Mit den Händen noch über den Schultern dreht man den Oberkörper nach rechts. Dann die Handflächen nach unten drehen, mit beiden Händen einen Schlag nach unten bis in Höhe der Taille führen und dabei ausatmen.

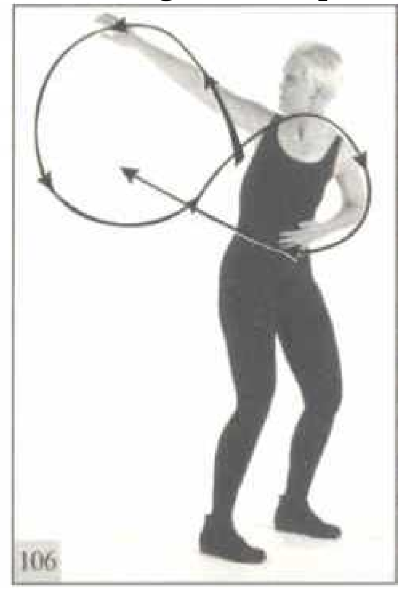


104

Beide Hände bewegen sich nach rechts. Die Handflächen werden leicht gewölbt und weisen nach links, als wolle man eine Flüssigkeit schöpfen. Beide Arme bewegen sich von rechts nach links und wieder nach rechts. Sie zeichnen die Figur einer liegenden >8< vor dem Körper. Das geschieht, indem die Arme zuerst im Anschluß an eine Drehung aus der Taille weit nach links gestreckt werden und dann im Anschluß an eine entgegengesetzte Drehung der Taille nach rechts zurückkehren. Die leichtgewölbten Hände weisen nach rechts, als wolle man fortfahren, eine Flüssigkeit, diesmal in entgegengesetzter Richtung, zu schöpfen (Abb. 105).



105



106

Wenn die >8< fertig ist, wird die linke Hand an die Hüfte gelegt, während sich der rechte Arm weiter nach rechts bewegt. Man hebt den Arm über den Kopf und beschreibt eine weite Schleife nach hinten, die damit endet, daß die Hand in Höhe des Kinns wieder nach vorne kommt. Die Handfläche weist nach oben. Die Hand beschreibt am Gesicht vorbei bis über die linke Schulter eine Schleife nach links. Dann bewegt man sie in gerader Linie in Höhe der Hüften vor dem Körper vorbei und durchschneidet die >8< (Abb. 106). Von dort wird die flache Hand an den Körper gezogen und gleitet über den rechten Eierstock, als sei die Hand ein Messer, das in seine Scheide geschoben wird.
Genau die gleichen Bewegungen wiederholen, aber zuerst nach der rechten Seite, damit der linke Arm die letzte Bewegung ausführen kann.

Dritte Gruppe

Magische Bewegungen, die Carol Tiggs Gehören

Bei den drei magischen Bewegungen der dritten Gruppe geht es um Energie, die sich direkt in der Region der Gebärmutter befindet. Die Konzentration auf diese Körperregion macht die drei magischen Bewegungen außerordentlich wirkungsvoll. Mäßigung ist hier sehr zu empfehlen, um die Gefühle beim Erwachen der Gebärmutter unter Kontrolle zu behalten. So lassen sich lineare Interpretationen dieser Gefühle als prämenstruelle Beschwerden oder Schweregefühl auf den Eierstöcken vermeiden.

Don Juan Matus sagte seinen drei Schülerinnen, daß die sekundären Funktionen der Gebärmutter, wenn sie durch die geeigneten magischen Bewegungen geweckt werden, die sensorische Information von Unbehagen vermitteln, daß aber in Wirklichkeit auf energetischer Ebene der Energiestrudel der Gebärmutter eine Zufuhr von Energie erhält. Energie, die bis dahin ungenutzt geblieben war und an der Peripherie der leuchtenden Kugel lagerte, wird plötzlich in diesen Strudel geworfen.

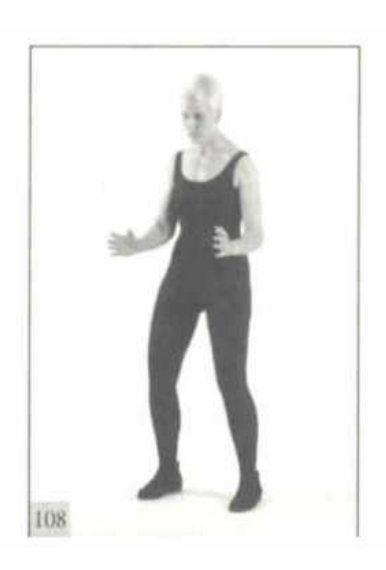
5. Energie auf die Gebärmutter packen

Die erste magische Bewegung beginnt damit, daß beide Hände in Höhe der Gebärmutter geführt werden. Die Handgelenke sind so weit wie möglich abgebogen, die Hände sind gewölbt, die Finger deuten auf die Gebärmutter.

Beide Hände so ausstrecken, daß die Finger zueinander deuten. Dann ziehen sie einen weiten Kreis, zuerst nach oben und vorne, dann nach unten. Die Hände bleiben beisammen, und die Bewegung endet direkt über der Gebärmutter (Abb. 107). Danach trennen sich die Hände auf Körperbreite (Abb. 108) und werden kraftvoll bis zur Mitte der Gebärmutter geschoben, als drücke man eine große Kugel zusammen. Die gleiche Be- wegung wiederholen, aber die Hände näher zusammenführen, als würde man die Kugel noch mehr zusammendrücken. Da- nach wird sie mit Gewalt von den zupackenden und zerrenden Händen auseinandergerissen (Abb. 109).



107



108



109

6. Energie aufrühren und direkt in die Gebärmutter leiten

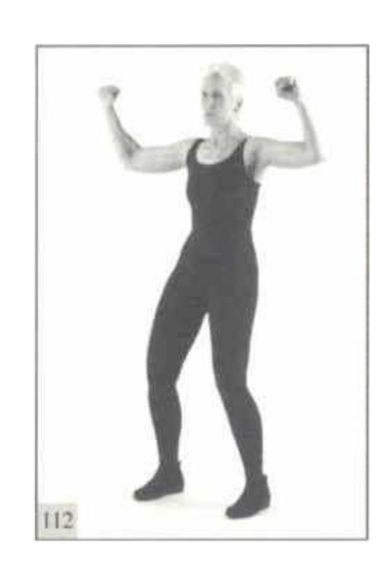
Diese magische Bewegung beginnt mit einem Ausatmen. Die gestreckten Arme vor den Körper halten. Die Handrücken berühren sich. Tief einatmen, während die Arme seitlich ausgestreckt werden und Halbkreise ziehen, die damit enden, daß sich die Unterarme in Höhe des Brustkorbs vor dem Körper berühren. Die Handflächen weisen nach oben. Den Oberkörper leicht vorbeugen und dabei die Unterarme anziehen, so daß die Ellbogen am Solarplexus anliegen. Die Unterarme berühren sich noch immer auf ganzer Länge (Abb. 110). Bei den folgenden Bewegungen langsam ausatmen. Die Außenseite des linken Handgelenks wird über die Innenseite des rechten Handgelenks gelegt, so daß die Arme ein >X< bilden. Die Handgelenke drehen, so daß die Handflächen dem Körper zugekehrt und dann wieder nach vorn gekehrt sind, ohne die X-Form der Handgelenke zu lösen. Die linke Hand liegt schließlich über der rechten (Abb. 111). Die Hände zu Fäusten ballen und kraftvoll trennen (Abb. 112). Dann werden sie in Höhe des linken und rechten Eierstocks geführt. Erst jetzt endet das Ausatmen.



110



111

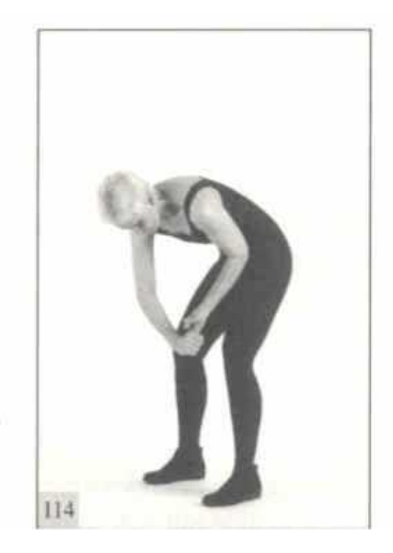


112

7. Schädliche Energie aus den Eierstöcken pressen

Die linke Hand wird mit nach oben gedrehter Handfläche vor den Körper gehalten. Der rechtwinklig gebeugte Ellbogen wird an den Brustkorb gedrückt. Zeige- und Mittelfinger der linken Hand ausstrecken, während der Daumen die anderen beiden Finger gegen die Handfläche drückt. Die zwei ausgestreckten Finger der linken Hand werden von unten mit der rechten Hand gefaßt und gepreßt, als wolle man etwas aus den Wurzeln der beiden ausgestreckten Finger der linken Hand herauspressen und zu den Fingerspitzen schieben (Abb. 113). Mit einem kräftigen Rückhandschlag nach unten und zur rechten Seite des Körpers schüttelt die rechte Hand kraftvoll ab, was sie aus den beiden Fingern herausgezogen hat. Der linke Daumen läßt die anderen zwei Finger los, und die Hand bildet ein >V<, wobei jeweils Zeige- und Mittelfinger bzw. Ringfinger und kleiner Finger aneinandergelegt sind. Mit der flachen Hand leicht über den Bereich des linken Eierstocks streichen. Die gleichen Bewegungen werden mit der rechten Hand wiederholt.


113


114


115

Im zweiten Teil dieser magischen Bewegung wird der Oberkörper weit nach vorne gebeugt. Der linke Arm hängt zwischen den Beinen, der Ellbogen ist gegen die Nabelregion gedrückt. Es folgen die gleichen Bewegungen wie im ersten Teil, nur daß diesmal die zwei ausgestreckten Finger der linken Hand von oben mit der rechten Hand erfaßt werden (Abbildungen 114, 115). Die gleichen Bewegungen auf der rechten Seite wiederholen.

Vierte Gruppe

Magische Bewegungen, die Blue Scout gehören

Die magischen Bewegungen dieser Gruppe sind der natürliche Abschluß der ganzen Folge. Eine unpersönliche Stimmung ist die treibende Kraft dieser Gruppe von Bewegungen. Das Einatmen und das Ausatmen geschieht schnell, aber nicht tief. Die Bewegungen werden vom Zischen des ausgestoßenen Atems begleitet.

Der Wert der magischen Bewegungen von Blue Scout liegt darin, das jede einzelne in der Lage ist, der Gebärmutter die Härte zu verleihen, die sie braucht, um ihre sekundären Funktionen zu erfüllen. Im Fall von Blue Scout kann man sie leicht als die Fähigkeit zu ununterbrochener Wachsamkeit definieren.

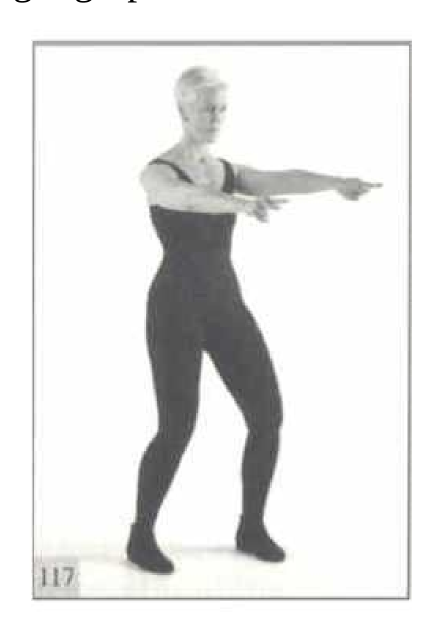
Die Zauberer kritisieren an unserem Normalzustand, daß wir dauernd auf Autopilot geschaltet zu sein scheinen: Wir sagen Dinge, die wir nicht meinen, wir ignorieren Dinge, die wir nicht ignorieren sollten. Mit anderen Worten, wir sind uns dessen, was uns umgibt, nur in sehr kurzen Phasen bewußt. Die meiste Zeit funktionieren wir nur aus der Macht der Gewohnheit, und diese Gewohnheit ist es im wesentlichen, die Dinge nicht wahrzunehmen. Die Zauberer im alten Mexiko hatten die Vorstellung, daß bei Frauen die Gebärmutter das Organ ist, das aus dieser Sackgasse herausführen kann. Aber dafür muß sie die nötige Härte entwickeln.

***8.** Energie mit Insektenfühlern von vorne abziehen*

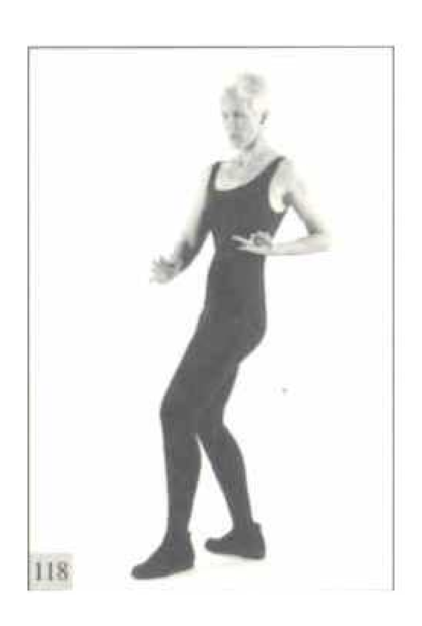
Beide Hände mit V-förmig gespreiztem Zeige- und Mittelfinger vor den Körper halten. Die Daumen drücken die anderen Finger gegen die Handflächen. Die Handflächen weisen nach oben (Abb. 116). Nun die Handflächen nach unten drehen und mit den zwei V-förmig gespreizten Fingern beider Hände nach vorne stoßen und dabei heftig ausatmen, so daß die Luft mit einem zischenden, pfeifenden Ton durch die zusammengebissenen Zähne entweicht (Abb. 117). Tief einatmen, während die Hände mit nach oben gekehrten Handflächen seitlich an den Brustkorb zurückgeholt werden. Die gleiche Bewegung noch einmal wiederholen,

dann streichen die Handflächen über die Region der Eierstöcke, wobei die Finger zwischen dem Mittelund Ringfinger gespreizt sind.


116


117

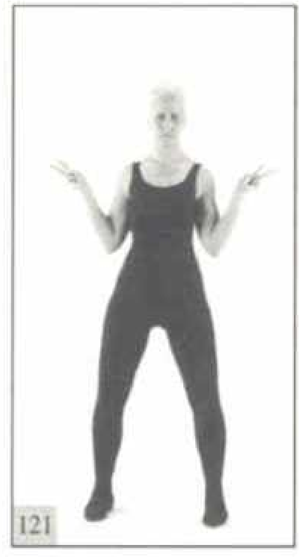
9. *Energie im spitzen Winkel von den Seiten heranziehen* Diese magische Bewegung beginnt mit einer Drehung auf dem rechten Fuß, während der linke Fuß nach vorne gestellt wird. Der rechte Fuß bildet den horizontalen Strich eines >T<, der linke Fuß den vertikalen. Der Körper wiegt sich vor und zurück. Dann wird der linke Ellbogen gebeugt und die Hand mit nach oben gekehrter Handfläche in Höhe des Brustkorbs geführt. Zeige- und Mittelfinger V-förmig spreizen. Der Daumen drückt die anderen beiden Finger gegen die Handfläche (Abb. 118). Der Arm stößt nach vorne, der Körper wird stark vorgebeugt. Während die Finger zustoßen, wird die Handfläche nach unten gekehrt. Zischend ausatmen (Abb. 119). Einatmen, während die Hand mit nach oben weisender Handfläche an den Brustkorb zurückkehrt. Dann streicht die flache Hand sanft über den linken Eierstock. Die Finger sind zwischen dem Mittel- und Ringfinger gespreizt.
Mit einem Sprung die Stellung und Richtung der Füße wechseln. Die gleichen Bewegungen mit dem rechten Arm wiederholen.


118


119

10. *Energie mit Insektenscheren von der Seite heranziehen* Die Hände seitlich an den Brustkorb halten, Mittel- und Zeigefinger beider Hände sind V-förmig gespreizt, während die Daumen die übrigen Finger an die Handflächen drücken. Die Handflächen weisen nach oben. Die Hände in Brusthöhe so im Handgelenk drehen, daß sie sich gegenüberstehen. Dann zischend ausatmen, während beide Arme seitlich ausgestreckt werden. Die Handflächen weisen nach vorne. Zeige- und Mittelfinger machen Schneidbewegungen, als seien sie Scheren.

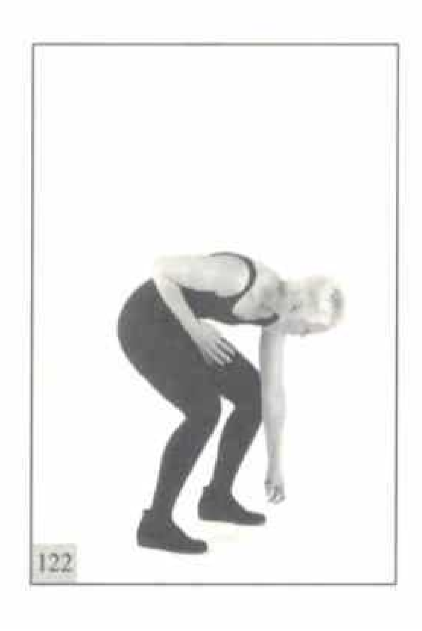

120


121

Das Ausatmen endet mit einem pfeifenden Ton (Abb. 120).
Einatmen, während die Arme zurückgeholt werden. Die Ellbogen weisen nach unten, die Oberarme liegen am Körper an, die Hände deuten seitlich nach außen (Abb. 121). Nun die Hände im Handgelenk anwinkeln, so daß Zeige- und Mittelfinger nach vorne deuten. Die Finger zwischen Mittel- und Ringfinger spreizen und zischend ausatmen, während die Handflächen über die Eierstöcke streichen.

11. Energie zwischen den Füßen mit der linken und der rechten Hand aufbohren

Tief einatmen. Dann folgt ein langes zischendes Ausatmen, während sich die linke Hand mit einer Drehbewegung im Handgelenk nach unten bewegt, so daß die Hand einem Bohrer gleicht, der eine Substanz vor dem Körper zwischen den Beinen zu durchlöchern scheint.





Dann mit Zeige- und Mittelfinger eine gegabelte Kralle bilden. Damit die Substanz zwischen den Füßen packen (Abb. 122) und unter tiefem Einatmen bis in Höhe der Hüften hinaufziehen. Der Arm kreist über den Kopf zum Rücken. Man legt die Handfläche auf die linke Niere und Nebenniere (Abb. 123).
Die linke Hand verharrt dort, während die rechte Hand die gleichen Bewegungen ausführt. Sobald die rechte Hand auf der rechten Niere und

Nebenniere liegt, wird eingeatmet. Die linke Hand wird über den Kopf nach vorne geführt und streicht mit gespreiztem Mittel- und Ringfinger über den linken Eierstock. Diese Armbewegung von hinten nach vorne ist vom Pfeifen eines starken Ausatmens begleitet. Wieder tief einatmen. Die rechte Hand in gleicher Weise zum rechten Eierstock führen.

12. Energie zwischen den Füßen mit beiden Händen gleichzeitig aufbohren



Diese magische Bewegung gleicht der vorigen, nur daß die Hände die Bohrbewegungen nicht nacheinander, sondern gleichzeitig ausführen. Mit Zeige- und Mittelfinger beider Hände gegabelte Krallen bilden und damit gleichzeitig etwas zwischen den Füßen packen. Die Substanz bis zu den Hüften heben und im Bogen um den Körper nach hinten zu Nieren und Nebennieren bringen. Tief einatmen, während die Hände über diese Regionen reiben (Abb. 124). Ausatmen, während die Hände wieder im Bogen um den Körper nach vorne kommen. um mit zwischen Zeige- und Ringfinger gespreizten Fingern über die Bereiche des linken und rechten Eierstocks zu streichen. Diese Bewegung der Arme von hinten nach vorne wird wieder von einem pfeifenden Ausatmen begleitet.

Dritte Folge

Die Folge der fünf Anliegen - die Westwood-Folge

Eine der wichtigsten *Tensegrity-Folgen* ist die *Folge der fünf Anliegen.* Sie trägt auch den Namen *Westwood-Folge,* weil sie erstmals im Pauley Pavillon der University of California in Los Angeles gelehrt wurde, der sich im Stadtteil Westwood befindet. Diese Folge war als Versuch gedacht, das zu integrieren, was Don Juan Matus die *fünf Anliegen der Schamanen des alten Mexiko* nannte. Alles, was diese Zauberer taten, drehte sich um fünf Anliegen: erstens die magischen Bewegungen; zweitens das *Entscheidungszentrum,* ein Energiezentrum im menschlichen Körper; drittens die *Rekapitulation* als Mittel, um das menschliche Bewußtsein zu erweitern; viertens das *Träumen* als wahre Kunst, die Parameter der normalen Wahrnehmung zu durchbrechen; fünftens die *innere Stille* als Zustand menschlicher Wahrnehmung, aus dem diese Zauberer alle ihre Vorstöße in neue Dimensionen der Wahrnehmung unternahmen. Die Zusammenstellung der Sequenz der fünf Anliegen war durch das Verständnis geprägt, das die Zauberer von der sie umgebenden Welt hatten.

Einer der erstaunlichsten Erkenntnisse dieser Schamanen war, Don Juans Lehren zufolge, daß im Universum eine agglutinierende Kraft existiert, die Energiefelder zu konkreten, funktionalen Einheiten verbindet. Die Zauberer, die diese Kraft entdeckten, beschrieben sie als eine Vibration, als einen Schwingungszustand, der Gruppen von Energiefeldern durchdringt und sie zusammenbindet.

Wenn man sich die Zusammenstellung der fünf Anliegen der *Zauberer im alten Mexiko vor Augen führt, erfüllen die magischen Bewegungen die Funktion des Schwingungszustandes, von dem diese Schamanen sprachen. Bei der Anordnung der schamanistischen Sequenz der fünf Anliegen hielten sich diese Zauberer genau an die Energiestruktur, die sich ihnen offen - barte, als sie die Fähigkeit erlangten, Energie im Universum fließen zu *sehen.* Die verbindende Kraft waren die magischen Bewegungen. Sie waren die Einheit, welche die vier anderen Einheiten durchdrang und sie zu einem funktionalen Ganzen zusammenfügte.

In Anlehnung an die Strukturierung der Zauberer im alten Mexiko ist die Westwood-Folge in vier Gruppen unterteilt, und zwar in der Reihenfolge ihrer Bedeutung, die die Zauberer, die sie zuerst formulierten, ihnen zuerkannten: erstens das *Entscheidungszentrum;* zweitens die *Rekapitulation;* drittens das *Träumen;* viertens die *innere Stille.*

Erste Gruppe

Das Entscheidungszentrum

Das wichtigste Thema für die Schamanen im alten Mexiko, sowie für alle Schamanen in Don Juans Tradition, war das *Entscheidungszentrum.* Die Schamanen sind durch die praktischen Resultate ihrer Bemühungen davon überzeugt, daß es am menschlichen Körper eine Stelle gibt, die für das Treffen von Entscheidungen verantwortlich ist - der V-Punkt, jene Stelle über dem Brustbein am Halsansatz, wo die Schlüsselbeine zusammentreffen und ein >V< bilden. Es ist ein Zentrum, wo Energie in einem hohen Maß verfeinert wird. Dort wird eine spezifische Art von Energie gespeichert, die die Schamanen nicht definieren können. Sie zweifeln jedoch nicht daran, daß sie das Vorhandensein dieser Energie sowie ihre Wirkung spüren. Sie sind davon überzeugt, daß diese besondere Energie immer sehr früh im Leben der Menschen aus diesem Zentrum verdrängt wird und nicht mehr dorthin zurückkehrt. Dadurch verlieren die Menschen etwas, das möglicherweise wichtiger wäre als die Energie aller anderen Zentren zusammen - die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen.

In Hinblick auf das Treffen von Entscheidungen vertrat Don Juan den klaren Standpunkt der Zauberer seiner Schule. Ihre Beobachtungen im Lauf der Jahrhunderte hatten sie zu dem Schluß geführt, daß die Menschen unfähig sind, Entscheidungen zu treffen, und daß sie aus diesem Grund die Sozialordnung geschaffen haben - gigantische Institutionen übernehmen die Verantwortung für das Treffen von Entscheidungen. Man läßt diese Institutionen für sich entscheiden und führt lediglich bereits getroffene Entscheidungen aus.

Der V-Punkt am Halsansatz hatte für diese Schamanen eine so große Bedeutung, daß sie diesen Punkt kaum je mit den Händen berührten. Wenn es geschah, war es eine rituelle Berührung und wurde stets von einem anderen mit Hilfe eines Objekts ausgeführt. Sie benutzten glattpolierte Stücke Hartholz oder polierte Knochen von Tieren. Die runde Knochenkapsel hatte eine ideale Form und die Größe der Vertiefung am Hals. Sie legten diese Knochen oder Holzstücke auf diesen Punkt, um Druck auf die Ränder der Vertiefung auszuüben. Außerdem wurden diese

Objekte, wenn auch seltener, zur Selbstmassage verwendet oder für das, was wir heute unter Akupressur verstehen.

»Wie haben sie herausgefunden, daß diese Vertiefung das *Entscheidungszentrum* ist?« fragte ich Don Juan einmal.

»Jedes Energiezentrum im Körper«, antwortete er, »weist eine Konzentration an Energie auf. Es ist eine Art Energiestrudel, ein Trichter. Aus der Perspektive des *Sehers*, der in den Strudel blickt, scheint die Energie entgegen dem Uhrzeigersinn zu kreisen. Die Stärke eines bestimmten Zentrums hängt von der Kraft dieser Bewegung ab. Wenn sich der Strudel kaum bewegt, ist das Zentrum erschöpft, seine Energie verausgabt.

Wenn die Zauberer alter Zeiten«, fuhr Don Juan fort, »den Körper mit ihrem *sehenden* Auge abtasteten, bemerkten sie das Vorhandensein dieser Wirbel. Diese Energiezentren weckten ihre Neugier, und die Zauberer hielten sie auf einer Karte fest.«

»Gibt es viele solcher Zentren im Körper, Don Juan?« fragte ich.

»Es gibt Hunderte von ihnen«, erwiderte er, »wenn nicht Tausende! Man kann sagen, daß der Mensch nichts anderes ist als ein Konglomerat von Tausenden rotierender Strudel. Manche sind so klein, daß sie, sagen wir, nicht viel größer sind als ein Nadelöhr. Trotzdem sind es sehr wichtige Nadelöhren. Die meisten Wirbel sind Energiestrudel. Energie fließt entweder ungehindert durch sie hindurch, oder sie stockt darin. Es gibt jedoch sechs Zentren, die so groß sind, daß sie besondere Aufmerksamkeit verdienen. Es sind die Zentren des Lebens und der Vitalität. Dort stockt die Energie nie, aber manchmal ist der Vorrat an Energie so knapp, daß das Zentrum kaum noch rotiert.«

Don Juan erklärte, daß diese großen Vitalzentren an sechs Stellen des Körpers lokalisiert seien. Er zählte sie in der Reihenfolge der Bedeutung auf, die die Schamanen ihnen beimaßen. Das erste befindet sich im Bereich von Leber und Gallenblase, das zweite im Bereich von Bauchspeicheldrüse und Milz, das dritte in der Region von Nieren und Nebennieren und das vierte in der Vertiefung am Halsansatz, an der Vorderseite des Körpers. Das fünfte befindet sich im Bereich der Gebärmutter und das sechste über dem Kopf.

Das fünfte, nur Frauen betreffende Zentrum, hat nach Don Juans Worten eine besondere Art von Energie, die auf die Zauberer den Eindruck einer Flüssigkeit machte - ein Merkmal, das jedoch nur bei einigen Frauen zu

finden ist. Diese Energie scheint als ein natürlicher Filter zu dienen, der das Eindringen unnötiger Einflüsse verhindert.
Das sechste Zentrum, das sich über dem Kopf befindet, war nach Don Juans Worten eine Anomalie, und er lehnte es entschieden ab, sich damit zu beschäftigen. Er erklärte, es besitze keinen kreisenden Energiewirbel wie die anderen, sondern bewege sich wie ein Pendel vor und zurück - eine Bewegung, die irgendwie an den Schlag eines Herzens erinnert.
»Warum ist die Energie dieses Zentrums so anders geartet, Don Juan?« fragte ich ihn.
»Das sechste Energiezentrum«, erwiderte er, »ist nicht völlig im Besitz der Menschen. Verstehst du, die Menschen befinden sich gewissermaßen in einem Belagerungszustand. Dieses Zentrum ist von einem Angreifer besetzt, einem unbemerkten Räuber. Man kann diesen Räuber nur durch die Stärkung all der anderen Zentren überwinden.«
»Ist es nicht paranoid zu glauben, daß wir uns in einem Belagerungszustand befinden, Don Juan?« fragte ich.
»Für dich vielleicht, aber gewiß nicht für mich«, antwortete er. »Ich *sehe* Energie, und ich *sehe*, daß die Energie im Zentrum über dem Kopf nicht so fluktuiert wie die Energie der anderen Zentren. Sie bewegt sich vor und zurück. Das ist widerwärtig und ganz fremd. Ich *sehe* auch, daß bei einem Zauberer, der fähig war, seinen Verstand, den die Schamanen eine *fremde Installation* nennen, zu überwinden, die Energie in diesem Zentrum genauso fluktuiert wie in allen anderen.«
Don Juan weigerte sich in all den Jahren meiner Lehrzeit grundsätzlich, über dieses sechste Zentrum zu sprechen. Als er mir bei dieser Gelegenheit von den Vitalitätszentren erzählte, setzte er sich ziemlich barsch über meine eindringlichen Fragen hinweg und begann, über das vierte Zentrum zu sprechen, über das *Entscheidungszentrum.*
»Das vierte Zentrum«, sagte er, »hat eine besondere Art von Energie. Für das Auge des *Sehers* ist sie von einer einzigartigen Transparenz, bei der man an Wasser denken könnte. Diese Energie ist so beweglich, daß sie flüssig zu sein scheint. Das flüssige Aussehen dieser besonderen Energie ist das Kennzeichen der filterartigen Eigenschaft des *Entscheidungszentrums,* das alle ihm zufließende Energie abtastet und daraus nur den flüssigkeitsähnlichen Teil übernimmt. Die flüssige Beschaffen - heit ist ein gleichbleibendes und unveränderliches Merkmal dieses Zentrums. Zauberer nennen es auch das *wässrige Zentrum.*

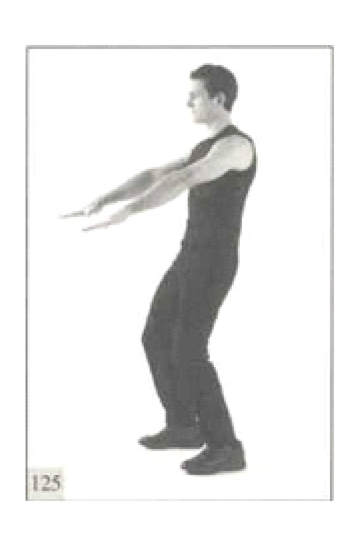
Die Energie kreist im *Entscheidungszentrum* schwächer als in allen anderen«, fuhr er fort. »Das ist der Grund dafür, daß der Mensch kaum etwas entscheiden kann. Die Zauberer *sehen,* daß dieses Zentrum nach gewissen magischen Bewegungen aktiviert ist. Dann können sie in aller Freiheit Entscheidungen treffen, während sie vorher nicht mal einen ersten Schritt in Richtung einer Entscheidung tun konnten.«

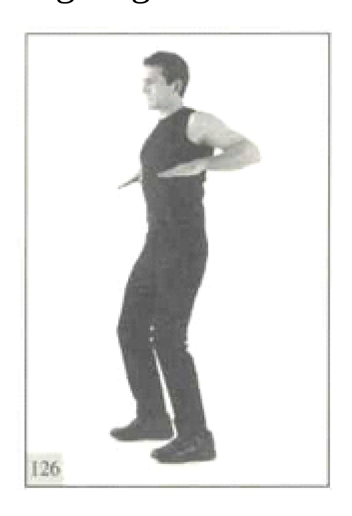
Don Juan betonte mit Nachdruck, daß die Schamanen des alten Mexiko eine an Phobie grenzende Aversion gehabt hatten, die Vertiefung am eigenen Halsansatz zu berühren. Nur mit ihren magischen Bewegungen wirkten sie auf dieses Zentrum ein, die es stärkten, indem sie ihm verdrängte Energie zuführten und so alles Zögern bei Entscheidungen beseitigten - ein Zaudern, das entsteht, weil durch den Verschleiß im Alltag Energie zwangsläufig verdrängt wird.

»Der Mensch«, sagte Don Juan, »als Konglomerat von Energiefeldern wahrgenommen, ist eine konkrete und abgeschlossene Einheit, in die keine Energie eingeführt werden und aus der keine Energie entweichen kann. Das Gefühl, Energie zu verlieren, das wir alle ab und zu erleben, entsteht durch zerstreute Energie, die aus den fünf großen natürlichen Lebensund Vitalzentren verdrängt wurde. Jedes Gefühl, Energie zu gewinnen, geht auf die *Umverteilung* der aus diesen Zentren verdrängten Energie zurück. Das heißt, die Energie wird jenen fünf Zentren der Lebenskraft und der Vitalität wieder zugeführt.«

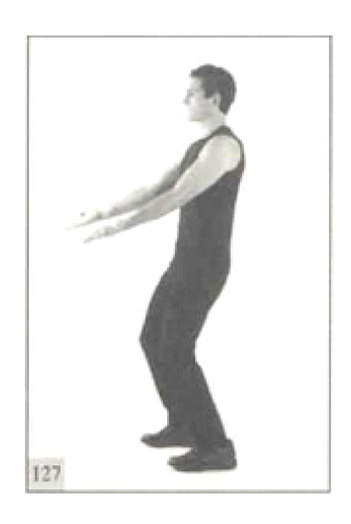
Die magischen Bewegungen für das Entscheidungszentrum

1. *Energie durch Vor- und Zurückbewegen von Händen und Armen mit nach unten weisenden Handflächen zum* Entscheidungszentrum *bringen*
Die Arme rasch im 45-Grad-Winkel nach vorne stoßen und dabei ausatmen. Die Handflächen weisen nach unten (Abb.125). Dann werden sie beim Einatmen seitlich unter die Achseln zurückgeholt. Die Schultern sind angehoben, um den Neigungswinkel beizubehalten (Abb. 126). Im zweiten Abschnitt dieser Bewegung werden die Arme beim Einatmen schräg nach unten gestreckt und beim Ausatmen zurückgezogen.


125

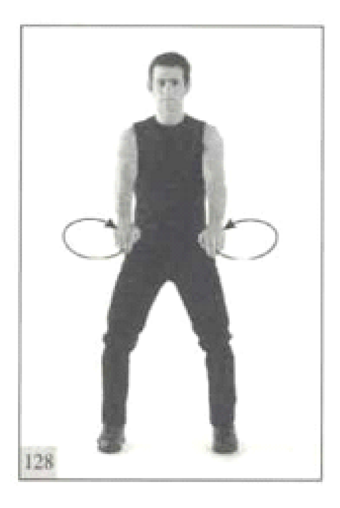

126

2. *Energie durch Vor- und Zurückbewegen von Händen und Armen mit nach oben gekehrten Handflächen zum* Entscheidungszentrum *bringen*
Diese magische Bewegung gleicht der vorigen und wird genauso ausgeführt, nur daß die Handflächen dabei nach oben weisen (Abb. 127). Auch das Ein- und Ausatmen geschieht wie bei der vorigen Bewegung. Also ausatmen, während Hände und Arme in einem Winkel von 45 Grad nach vorne stoßen, und einatmen, während sie zurückgenommen werden. Anschließend einatmen, während Hände und Arme nach unten stoßen, und ausatmen, während Hände und Arme zurückgenommen werden.



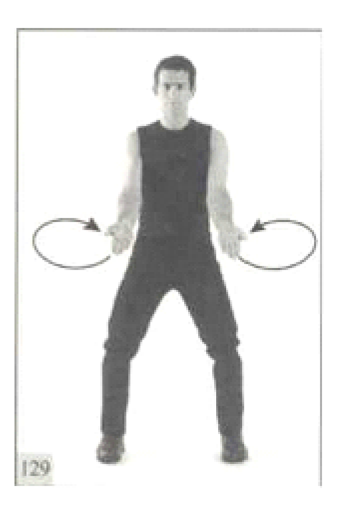
3. Energie durch eine Kreisbewegung von Händen und Armen bei nach unten weisenden Handflächen zum Entscheidungszentrum *bringen*

Diese magische Bewegung beginnt genau wie die erste dieser Gruppe. Wenn die Hände ganz ausgestreckt sind, werden diesmal jedoch mit Händen und Armen zwei vollständige Kreise nach außen gezogen, bis ein Punkt etwa 15 cm neben dem Brustkorb erreicht ist. Nach der Kreisbewegung der Hände (Abb. 128) werden die Arme unter die Achseln zurückgeholt. Diese magische Bewegung hat zwei Phasen. In der ersten wird ausgeatmet, während die Kreise gezogen werden, und eingeatmet, während die Arme zurückgeholt werden. In der zweiten wird eingeatmet, während die Hände und Arme kreisen, und ausgeatmet, während die Arme zurückgeholt werden.



4. Energie durch eine Kreisbewegung von Händen und Armen bei nach oben weisenden Handflächen zum Entscheidungszentrum *bringen*

Diese magische Bewegung ist genau wie die vorige und hat die gleichen zwei Phasen beim Ein- und Ausatmen, doch die zwei Kreise werden mit Händen und Armen bei nach oben weisenden Handflächen gezogen (Abb. 129).



5. Energie von der Körpermitte zum Entscheidungszentrum *bringen*

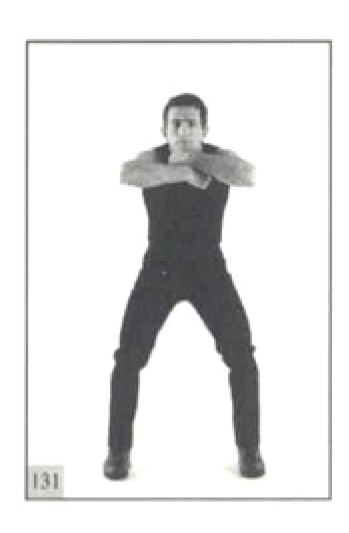
Die Ellbogen anwinkeln und die Arme schulterhoch heben. Die Finger sind locker und deuten zum V-Punkt, ohne ihn zu berühren (Abb. 130). Die Arme werden mit wippender Bewegung von rechts nach links und von links nach rechts geführt. Diese Bewegung geschieht nicht durch Drehen der Hüfte oder der Schultern, sondern durch ein Anspannen der Bauchmuskeln, das die Körpermitte nach rechts, nach links, wieder nach rechts etc. bringt.



6. Energie von den Schulterblättern zum Entscheidungszentrum *bringen*

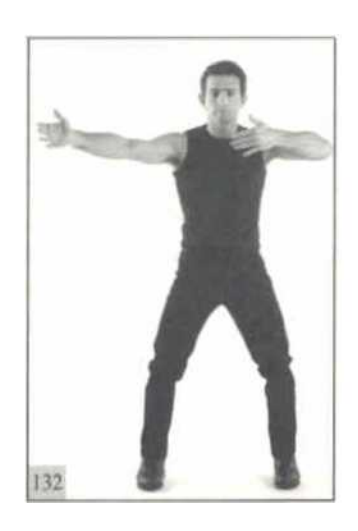
Die Arme wie bei der vorigen Bewegung anwinkeln, aber mit gerundeten Schultern, so daß die Ellbogen weit nach vorne geschoben werden. Die linke Hand über die rechte legen. Die Finger sind locker und deuten zum V-

Punkt, ohne ihn zu berühren. Das vorgestreckte Kinn ruht auf der Vertiefung zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (Abb. 131). Die angewinkelten Ellbogen stoßen nach vorn und dehnen die Schulterblätter, erst das eine und dann das andere, so weit wie möglich.

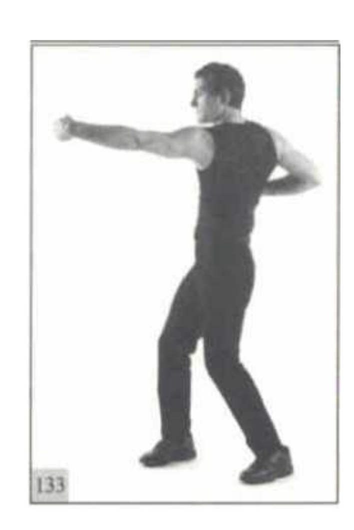


7. Mit abgebogenem Handgelenk die Energie um das Entscheidungszentrum *aufwühlen*

Beide Hände zum V-Punkt am Halsansatz führen, ohne diesen zu berühren. Die Hände sind leicht gewölbt, die Finger deuten auf das *Entscheidungszentrum.* Dann fangen die Hände an, sich zu bewegen, zuerst die linke, gefolgt von der rechten, als wolle man dort eine Flüssigkeit bewegen oder mit einer Reihe sanfter Bewegungen der Hände dem V-Punkt Luft zufächeln. Diese Bewegungen geschehen durch Seitwärtsstrecken des ganzen Armes, der dann zum V-Punkt zurückgeholt wird (Abb. 132). Dann mit dem linken Arm vor dem V-Punkt nach vorne schlagen, wobei die Hand nach innen abgeknickt wird. Handrücken und Handgelenk dienen als Schlagfläche (Abb. 133). Mit dem rechten Arm die gleiche Bewegung ausführen. Auf diese Weise wird eine Reihe kräftiger Schläge gegen den Bereich vor dem V- Punkt geführt.



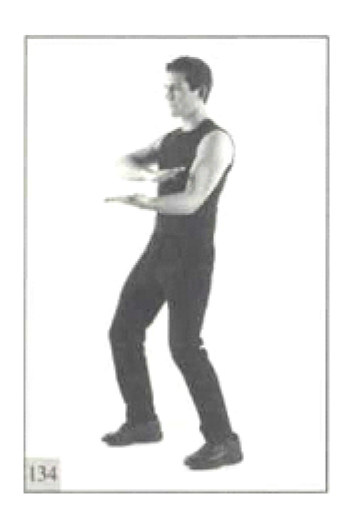
132

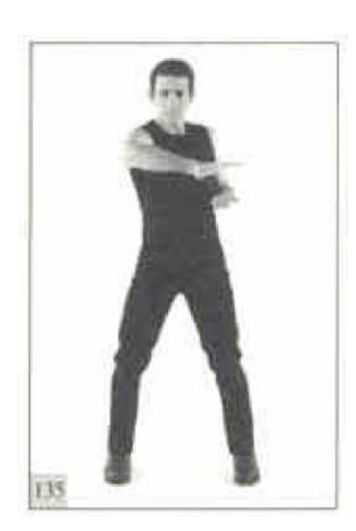


133

8. *Energie aus den beiden Vitalzentren auf der Vorderseite des Körpers zum* Entscheidungszentrum *transferieren*

Beide Hände ein paar Zentimeter vor dem Körper zum Bereich von Bauchspeicheldrüse und Milz bringen. Die linke Hand wird mit nach oben weisender Handfläche etwa zehn bis fünfzehn Zentimeter über der rechten gehalten, deren Handfläche nach unten weist. Der linke Unterarm wird im rechten Winkel waagrecht nach vorne gehalten. Auch der rechte Unterarm wird um 90 Grad gebeugt, doch näher am Körper gehalten, so daß die Fingerspitzen nach links deuten (Abb. 134). Die linke Hand zieht zwei einwärts gerichtete Kreise mit einem Durchmesser von etwa dreißig Zentimetern um die Region von Bauchspeicheldrüse und Milz. Wenn der zweite Kreis gezogen ist, stößt die rechte Hand vor und schlägt mit der Handkante gegen einen Punkt, der sich eine Armlänge vor Leber und Gallenblase befindet (Abb. 135).


134


135

Genau die gleichen Bewegungen auf der anderen Körperseite ausführen, doch die Position der Hände wechseln, die zur Region von Leber und Gallenblase geführt werden, wobei die rechte Hand Kreise zieht und die linke Hand nach vorne stößt, um gegen einen Punkt zu schlagen, der sich eine Armlänge vor Bauchspeicheldrüse und Milz befindet.

9. *Energie von den Knien zum Entscheidungszentrum bringen*

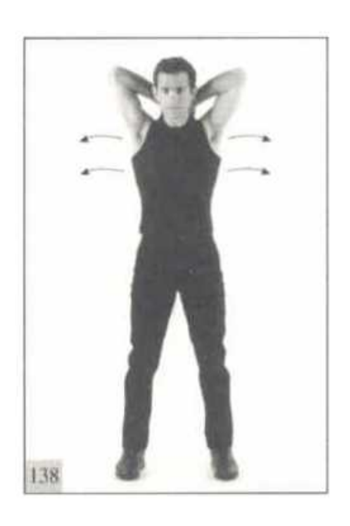
Die linke Hand vor dem V-Punkt, etwas nach links versetzt, zieht zwei horizontale Kreise von etwa dreißig Zentimeter Durchmesser (Abb. 136). Die Handfläche zeigt nach unten. Ist der zweite Kreis gezogen, hebt man den Unterarm in Schulterhöhe. Die Hand schlägt mit einem Schlenker aus dem Handgelenk - so als halte man eine Peitsche - in Höhe des V-Punkts diagonal nach rechts außen, weg vom Gesicht (Abb. 137). Die gleichen Bewegungen mit der rechten Hand ausführen.


136

Dann tief einatmen. Ausatmen, während Arme und Hände mit nach oben weisenden Handflächen auf die Knie sinken. Jetzt wieder tief einatmen und die Arme, den linken zuerst, anheben. Der rechte Arm legt sich über den linken, während die Hände über den Kopf geführt werden, bis die Finger am Nacken aufliegen. Die Luft anhalten, während abwechselnd linke und rechte Schulter nach unten wippen (Abb. 138). Beim Ausatmen Arme und Hände mit nach oben weisenden Handflächen wieder auf die Knie sinken lassen.



137



138



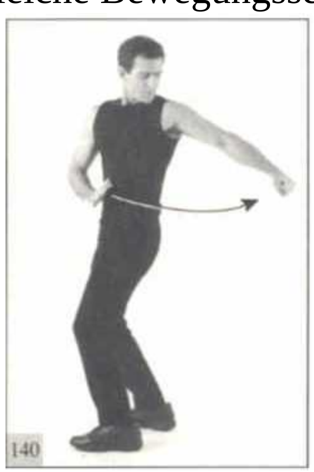
139

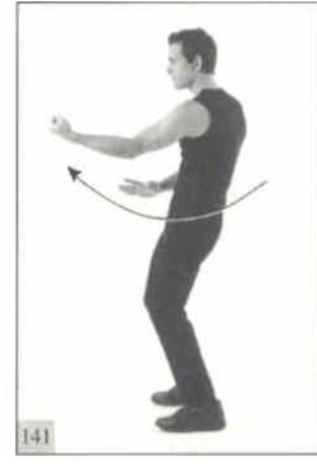
Tief einatmen; wieder ausatmen, während die Hände von den Knien in Höhe des V-Punkts gehoben werden, auf den die Finger deuten, ohne ihn zu berühren (Abb. 139). Noch einmal die Hände zu den Knien führen und dabei ausatmen. Ein letztes Mal tief einatmen und die Hände in Augenhöhe heben, bevor sie beim Ausatmen neben den Körper sinken.

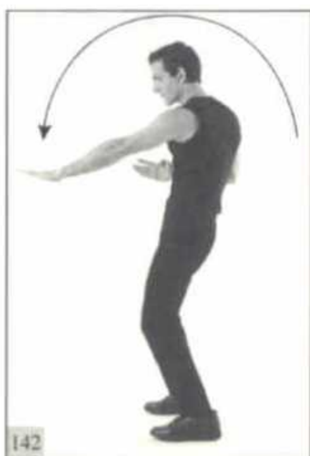
Die nächsten drei magischen Bewegungen dienen laut Don Juan Matus dazu, Energie, die nur in das *Entscheidungszentrum* gehört, vom vorderen Rand der leuchtenden Kugel, wo sie sich im Lauf der Jahre angesammelt hat, nach hinten zu bringen und dann von der Rückseite der leuchtenden Kugel nach vorne. Er sagte, dieser Energietransfer rückwärts und vorwärts führt durch den V-Punkt, der als Filter wirkt und nur die ihm gemäße Energie aufnimmt und den Rest abweist. Er betonte, es sei wegen des selektiven Vorgangs im V-Punkt wichtig, diese drei magischen Bewegungen so oft wie möglich auszuführen.

10. Energie mit zwei Hieben von vorne nach hinten und von hinten nach vorne durch das Entscheidungszentrum fließen lassen

Tief einatmen. Dann langsam ausatmen, während der linke Arm, die Handfläche weist nach oben, in Höhe des Solarplexus nach vorne stößt. Die Hand ist flach gestreckt, die Finger berühren sich. Dann eine Faust ballen. Den Arm zurückholen und in Hüfthöhe einen Rückhandschlag ausführen (Abb. 140). Das Ausatmen endet, während sich die Hand öffnet.
Wieder tief einatmen. Langsam ausatmen, während die offene Hand, immer noch hinter dem Körper, zehnmal klopft, als schlage man leicht auf einen festen runden Gegenstand. Dann eine Faust ballen, bevor der Arm mit Schwung gegen einen Punkt schlägt, der sich in Armeslänge vor dem V-Punkt befindet (Abb. 141). Die Hand öffnen, wie um etwas Festgehaltenes loszulassen. Der Arm sinkt, kreist rückwärts über den Kopf und schlägt mit nach unten weisender Handfläche auf eine Stelle vor dem V-Punkt, als wolle man zerbrechen, was vorher losgelassen wurde. Das Ausatmen endet (Abb. 142).
Die gleiche Bewegungssequenz mit dem rechten Arm wiederholen.

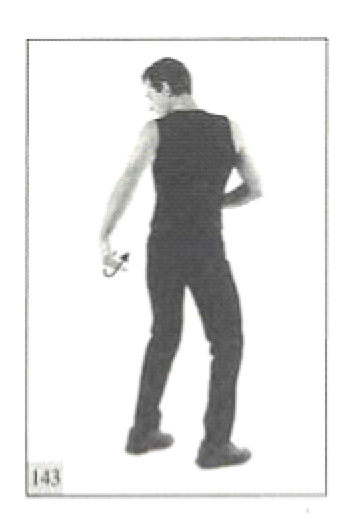

140

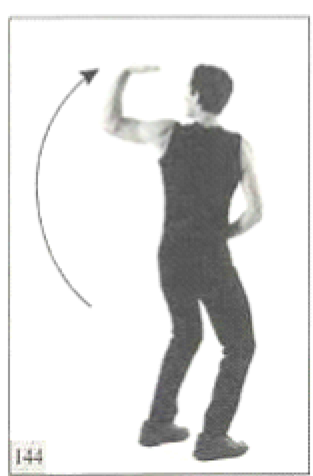

141


142

11. Energie mit angewinkeltem Arm von vorn nach hinten und von hinten nach vorn bringen

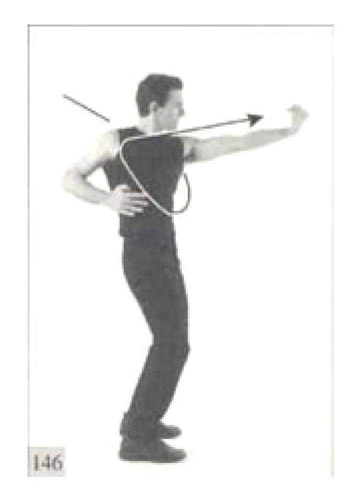
Tief einatmen. Dann wird langsam ausgeatmet, während der linke Arm mit nach oben weisender Handfläche vor den Körper gestreckt wird. Rasch eine Faust ballen. Die zur Faust geballte Hand dreht sich, so daß der Handrücken oben ist, und schlägt über die Schulter nach hinten. Die Hand öffnen und drehen, damit die Handfläche nach unten zeigt. Damit endet das Ausatmen.

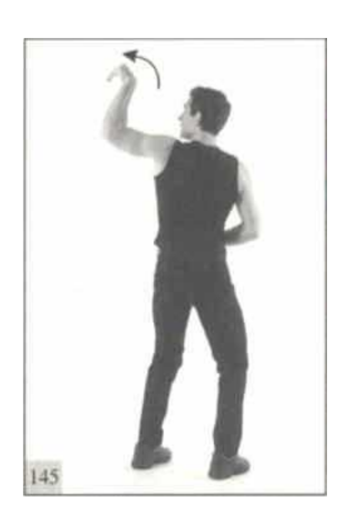




Wieder tief einatmen. Dann beginnt ein langsames Ausatmen, während die nach unten weisende Hand einen Haken bildet und drei Schöpfbewegungen macht, wie um eine feste Masse zu einer Kugel zu rollen (Abb. 143). Die Kugel wird mit einem Schlenker von Hand und Unterarm nach oben in Höhe des Kopfes geworfen (Abb. 144) und rasch wieder mit der zum Haken gekrümmten Hand gepackt (Abb. 145). Den Arm vor den Körper und in Höhe der rechten Schulter bringen. Man schlägt mit Handgelenk und Handrücken gegen eine Stelle in Armlänge vor dem V-Punkt (Abb. 146). Die Hand öffnen, wie um das loszulassen, was festgehalten wurde. Dann sinkt der Arm, kreist nach hinten und über den Kopf, um kraftvoll mit der Handfläche auf dieses Etwas zu schlagen. Das Ausatmen endet, während der ganze Körper von der Kraft des Hiebes bebt.

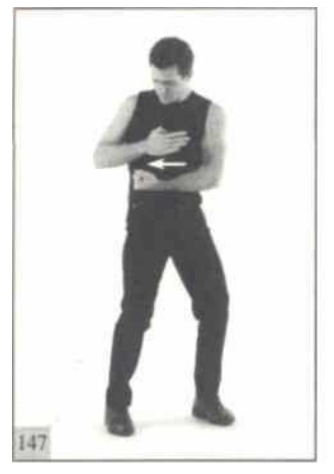
Die gleichen Bewegungen mit dem anderen Arm wiederholen.

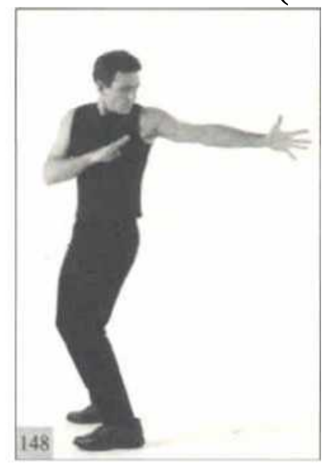

146

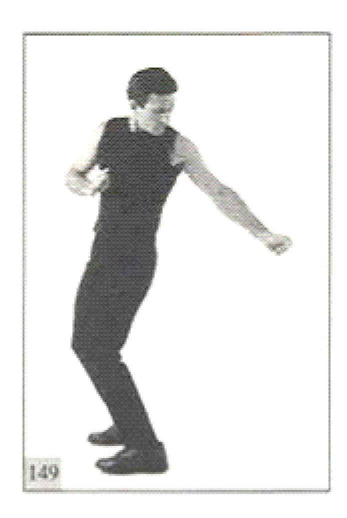

145

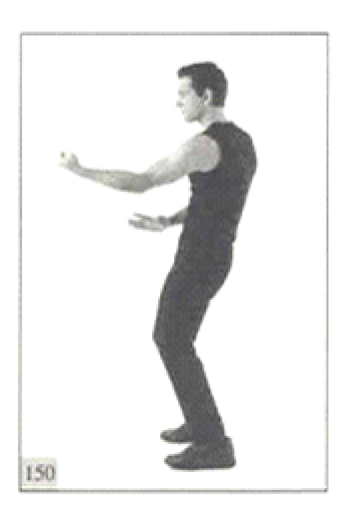
12. Energie mit drei Hieben von vorn nach hinten und von hinten nach vorne bringen

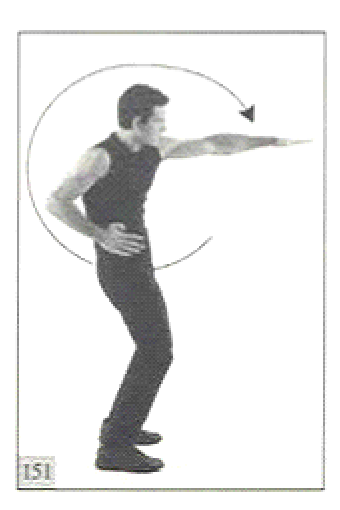
Tief einatmen. Langsam ausatmen, während die linke Hand, die Handfläche weist nach oben, nach vorne schlägt. Rasch eine Faust ballen und den Arm anwinkeln, als wolle man mit dem Ellbogen nach hinten stoßen. Mit der linken Faust vor dem Körper nach rechts stoßen, als wolle man einen Boxhieb zur Seite führen, wobei der Unterarm den Körper streift (Abb. 147). Wieder den Arm anwinkeln, als wolle man mit dem Ellbogen nach hinten stoßen. Den Arm strecken und nach links hinten schwingen, um mit dem Handrücken der geballten Faust einen vierten Hieb hinter den Körper zu führen. Die Hand öffnen. Damit endet das Ausatmen (Abb. 148).


147


148







Wieder tief einatmen. Langsam ausatmen, während die zum Haken gebogene, nach unten weisende Hand drei Schöpfbe- wegungen macht. Dann mit der Hand zupacken, wie um etwas Festes zu ergreifen (Abb. 149). Mit dem Arm nach vorn in Höhe des *Entscheidungszentrums* schwingen. Die Bewegung setzt sich fort bis zur rechten Schulter. Dort mit dem Unterarm eine Schleife nach oben ziehen und mit dem Rücken der geballten Faust gegen eine Stelle schlagen, die sich eine Armlänge vor dem V-Punkt befindet (Abb. 150). Die Hand öffnen, wie um das loszulassen, was sie umklammert hat. Dann sinkt die Hand, kreist hinter den Körper über den Kopf und schlägt, die Handfläche weist nach unten, mit einem kraftvollen Hieb das, was sie losgelassen hat. Das langsame Ausatmen endet (Abb. 151).
Die gleichen Bewegungen mit dem rechten Arm wiederholen.

Zweite Gruppe

Die Rekapitulation

Die *Rekapitulation* war, wie Don Juan seine Schüler lehrte, eine von den Zauberern des alten Mexiko entdeckte Technik und wurde seitdem von den Schamanen eingesetzt, um alle Erfahrungen ihres Lebens zu überprüfen und wiederzuerleben. Damit wollten sie zwei transzendentale Ziele erreichen. Erstens, das abstrakte Ziel. ein universelles Gesetz zu erfüllen, das verlangt, im Augenblick des Todes das Bewußtsein aufzugeben, und zweitens, das höchst pragmatische Ziel, Beweglichkeit der Wahrnehmung zu erwerben.

Er sagte, das erste Ziel sei das Resultat von Beobachtungen gewesen, die diese Zauberer mit Hilfe ihrer Fähigkeit machten, Energie unmittelbar zu *sehen,* wie sie im Universum fließt. Sie hatten *gesehen,* daß es im Universum eine unermeßliche Kraft gibt, ein gewaltiges Konglomerat von Energiefeldern, das sie den *Adler* nannten oder das *dunkle Meer des Bewußtseins.* Sie beobachteten, daß das *dunkle Meer des Bewußtseins jene* Kraft ist, die allen Lebewesen, vom Virus bis zum Menschen, Bewußtsein verleiht. Sie glaubten, daß diese Kraft dem neugeborenen Lebewesen Bewußtsein verleiht und daß jedes Lebewesen das Bewußtsein durch seine Lebenserfahrungen erweitert -bis zu dem Augenblick, da die Kraft es zurückfordert.

Nach Auffassung der Zauberer sterben die Lebewesen, weil sie das ihnen geliehene Bewußtsein zurückgeben müssen. Die Zauberer wußten zu allen Zeiten, daß es für das lineare Denken, wie der moderne Mensch es nennt, völlig unmöglich ist, ein solches Phänomen zu erklären, da es sich dem Schema von Ursache und Wirkung entzieht und der Frage keinen Raum läßt: Warum und wieso wird Bewußtsein zuerst verliehen und dann zurückgefordert? Für die Zauberer im alten Mexiko war es eine *energetische Gegebenheit* des Universums, eine Gegebenheit, die sich nach den Kriterien von Ursache und Wirkung oder eines *a priori* bestimmbaren Zwecks nicht erklären läßt.

Für die Zauberer aus Don Juans Tradition bedeutete *Rekapitulation,* dem *dunklen Meer der Bewußtheit* zu geben, was es fordert: ihre Lebenserfahrungen. Sie glaubten aber, mit Hilfe der *Rekapitulation* so viel Kontrolle gewinnen zu können, daß es ihnen möglich war, ihre

Lebenserfahrungen von ihrer Lebenskraft zu trennen. Für sie waren diese beiden Dinge nicht unauflöslich verknüpft, sondern nur durch die Umstände miteinander verbunden.

Diese Zauberer behaupteten, das *dunkle Meer des Bewußtseins* fordere nicht das Leben der Menschen, sondern nur ihre Lebenserfahrungen. Mangelnde Disziplin hindert die Menschen daran, jene zwei Kräfte zu trennen. Schließlich verlieren sie ihr Leben, obwohl es nur darum geht, die Kraft ihrer Lebenserfahrungen zu verlieren. Für die Zauberer war die Rekapitulation eine Methode, durch die es gelang, dem dunklen Meer des Bewußtseins einen Ersatz für ihr Leben zu bieten. Sie gaben ihre Lebenserfahrungen auf, indem sie sie innerlich nacherzählten, doch sie behielten ihre Lebenskraft.

Die Behauptungen der Zauberer ergeben unter den Gesichtspunkten der linearen Konzepte unserer westlichen Welt keinen Sinn. Die westliche Zivilisation steht seit fünfhundert Jahren in Kontakt mit den Schamanen der Neuen Welt. Aber es hat nie einen sachgemäßen Versuch der Wissenschaft gegeben, einen ernstzunehmenden philosophischen Diskurs auf Grundlage der von diesen Schamanen getroffenen Aussagen zu führen. Die Rekapitulation zum Beispiel könnte im Westen mit der Psychoanalyse verglichen werden, etwa als ein psychologisches Verfahren, eine Art Selbsthilfetechnik. Nichts könnte jedoch von der Wahrheit weiter entfernt sein.

Der Mensch ist, wie Don Juan Matus sagte, immer durch eigenes Versagen der Verlierer. Er glaubte, daß der westliche Mensch in Hinblick auf die Prämissen der Zauberei eine ungeheure Chance zur Erweiterung seines Bewußtseins versäume, und erklärte, die Einstellung des westlichen Menschen zum Universum, zum Leben und zum Bewußtsein sei nur eine aus einer Vielzahl von Optionen. Rekapitulieren bedeutet für die Schamanen, einer unbegreiflichen Kraft - dem dunklen Meer des Bewußtseins - genau das zu geben, was sie anscheinend fordert: ihre Lebenserfahrungen, das heißt, das Bewußtsein, welches sie durch diese Lebenserfahrungen erweitert haben. Da mir Don Juan diese Phänomene nicht im Sinn der üblichen Logik erklären konnte, meinte er, die Zauberer könnten sich nur um das Kunststück bemühen, ihre Lebenskraft zu behalten, ohne zu wissen, wie das geschieht. Er sagte auch, daß es Tausende von Zauberern gebe, denen dies gelungen sei. Sie hätten ihre Lebenskraft behalten, nachdem sie dem dunklen Meer des Bewußtseins die Kraft ihrer

Lebenserfahrungen dargebracht hatten. Das bedeutete für Don Juan, daß diese Zauberer nicht auf die übliche Weise, so wie wir den Tod verstehen, gestorben sind. Sie haben ihn transzendiert, indem sie ihre Lebenskraft behielten und vom Antlitz der Erde verschwanden, indem sie sich auf eine Reise der Wahrnehmung ohne Wiederkehr begaben.

Die Schamanen aus Don Juans Tradition glaubten, wenn der Tod auf diese Weise eintritt, verwandelt sich all unser Sein in Energie, in eine spezielle Art von Energie, die das Merkmal unserer Individualität behält. Don Juan versuchte, mir dies mit einer Metapher zu erklären, und sagte, daß wir aus einer Reihe *einzelner Reiche* bestehen - das Reich der Lunge, das Reich des Herzens, das Reich des Magens, das Reich der Nieren etc. Jedes Reich handelt manchmal unabhängig, aber im Augenblick des Todes werden sie alle zu einer einzigen Entität vereinigt. Diesen Zustand bezeichnen die Zauberer aus Don Juans Schule als die *absolute Freiheit.* Für sie ist der Tod eine einigende Kraft, keine vernichtende wie für den normalen Menschen.

»Ist dieser Zustand die Unsterblichkeit, Don Juan?« fragte ich. »Er ist keineswegs die Unsterblichkeit«, antwortete er. »Es ist lediglich der Beginn eines evolutionären Prozesses mit Hilfe des einzigen Mittels zur Evolution, das der Mensch besitzt: des Bewußtseins. Die Zauberer meiner Tradition waren davon überzeugt, daß sich der Mensch biologisch nicht weiterentwickeln kann. Daher hielten sie das Bewußtsein des Menschen für das einzige Mittel zur Evolution. Im Augenblick des Sterbens werden die Zauberer nicht vom Tod ausgelöscht, sondern in *anorganische Wesen* verwandelt - Wesen, die Bewußtsein haben, aber keinen Organismus. Die Verwandlung in ein anorganisches Wesen bedeutete für sie Evolution. Das hieß, es wurde ihnen eine neue, unbeschreibliche Form von Bewußtsein verliehen, ein Bewußtsein, das zwar Millionen von Jahren Bestand haben würde, aber irgendwann ebenfalls an den Geber, an das *dunkle Meer des Bewußseins,* zurückerstattet werden muß.«

Eine der wichtigsten Entdeckungen der Schamanen aus Don Juans Tradition war, daß unsere Welt, wie alles andere im Universum, eine Kombination zweier entgegengesetzter und zugleich komplementärer Kräfte ist. Eine dieser Kräfte ist die Welt, wie wir sie kennen, die von den Zauberern als *Welt der organischen Wesen* bezeichnet wurde. Die andere Kraft ist etwas, das sie die *Welt der anorganischen Wesen* nannten.

»Die Welt der anorganischen Wesen«, sagte Don Juan, »ist von Wesen bevölkert, die Bewußtsein, aber keinen Organismus haben. Es sind wie wir

Konglomerate von Energiefeldern. Für das Auge des *Sehers* sind sie keine leuchtenden Wesen wie wir Menschen, sondern eher dunkel. Es sind keine runden, sondern längliche, kerzenähnliche Energie-Konfigurationen. Im wesentlichen sind diese Wesen Konglomerate von Energiefeldern, die genau wie wir Zusammenhalt und Grenzen haben. Sie werden von derselben agglutinierenden Kraft zusammengehalten, die unsere Energiefelder zusammenhält.«

»Wo ist diese anorganische Welt, Don Juan?« fragte ich.

»Sie ist unsere Zwillingswelt«, antwortete er. »Sie existiert im selben Raum und in derselben Zeit wie unsere Welt, aber die Art des Bewußtseins unserer Welt ist so verschieden von der Art des Bewußtseins der anorganischen Welt, daß wir die Prä- senz der anorganischen Wesen niemals registrieren, obwohl sie uns sehr wohl bemerken.«

»Sind diese anorganischen Wesen weiterentwickelte Menschen?« fragte ich.

»Keineswegs!« rief er. »Die anorganischen Wesen unserer Zwillingswelt sind von Anfang an ihrem Wesen nach anorganisch, so wie wir ebenfalls von Anfang an schon immer unserem Wesen nach organische Wesen sind. Es sind Wesen, deren Bewußtsein sich genau wie unseres entwickeln kann. Das geschieht zweifellos, aber ich habe keine unmittelbare Kenntnis, auf welche Weise. Ich weiß allerdings, daß ein Mensch mit einem entwickelten Bewußtsein ein hell leuchtendes, rundes anorganisches Wesen von besonderer Art ist.«

Don Juan gab mir eine Reihe von Beschreibungen des Evolutionsprozesses, die ich stets für poetische Metaphern hielt. Ich suchte mir eine aus, die mir besonders gefiel: die *absolute Freiheit.* Ich stellte mir vor, daß ein Mensch, der die *absolute Freiheit* erreicht, das mutigste und phantasievollste Wesen sein müsse. Don Juan sagte, dies sei in der Tat der Fall. Ein Mensch, der die *absolute Freiheit* erreichen will, braucht dazu die sublime Seite seines Wesens. Alle Menschen haben sie, aber es kommt ihnen nie in den Sinn, sich ihrer zu bedienen.

Das zweite, das pragmatische Ziel der *Rekapitulation* war für Don Juan das *Erlangen von Flexibilität.* Die Zauberer begründeten diese Zielsetzung mit einem der unbegreiflichsten Erkenntnisse der Zauberei: dem *Montagepunkt.* Es ist eine Stelle von intensiver Leuchtkraft und der Größe eines Tennisballs. Er ist für die Zauberer wahrnehmbar, wenn sie einen Menschen als Konglomerat von Energiefeldern *sehen.*

Zauberer wie Don Juan *sehen*, daß Billionen von Energiefel - dern in Form von Lichtfasern aus dem ganzen Universum im *Montagepunkt* zusammenlaufen und durch ihn hindurchgehen. Dieser Zusammenfluß leuchtender Fasern gibt dem *Montagepunkt* seine Brillanz. Der *Montagepunkt* ermöglicht es dem Menschen, jene Billionen von Energiefasern wahrzunehmen, indem er sie in sensorische Daten verwandelt. Danach deutet der *Montagepunkt* diese Daten als die alltägliche Welt, das heißt, er deutet sie im Sinn der menschlichen Sozialisation und der menschlichen Möglichkeiten.

Rekapitulieren heißt, jede oder beinah jede Erfahrung, die wir hatten, wiederzuerleben und dadurch den *Montagepunkt* ein kleines oder auch ein größeres Stück zu verschieben und ihn durch die Kraft der Erinnerung anzutreiben, jene Position einzunehmen, die er innehatte, als das *rekapitulierte* Ereignis stattfand. Das Hin- und Herwechseln zwischen früheren Positionen und der gegenwärtigen verleiht den Schamanen die notwendige Beweglichkeit, um große Schwierigkeiten auf ihrer Reise ins Unendliche zu bestehen. Jemandem, der *Tensegrity* ausübt, verschafft die *Rekapitulation* die notwendige Flexibilität, um Widrigkeiten zu bestehen, die außerhalb der gewohnheitsmäßigen Wahrnehmung liegen.

Die *Rekapitulation* als formales Verfahren verlangte in alten Zeiten, daß man sich an alle Personen erinnerte, denen man begegnet war, und an alle Erfahrungen, die man gemacht hatte. In meinem Fall, dem typischen Fall des modernen Menschen, empfahl Don Juan, als Gedächtnishilfe ein schriftliches Verzeichnis aller Personen anzulegen, die ich in meinem Leben kennengelernt hatte. Nachdem ich diese Liste erstellt hatte, sagte er mir, wie ich sie benutzen sollte. Ich mußte mit der ersten Person auf der Liste, die von der Gegenwart bis in die Zeit meiner allerersten Lebenserfahrungen zurückreichte, anfangen und in meiner Erinnerung die letzte Interaktion mit dieser Person wiedererleben. Dies nennt man das *Arrangieren des* zu *rekapitulierenden Ereignisses.*

Eine genaue Erinnerung an die kleinsten Einzelheiten ist das notwendige und geeignete Mittel, um die Erinnerungsfähigkeit zu schärfen. Das verlangt, daß alle physischen Details erfaßt werden, wie etwa die Umgebung, in der das erinnerte Ereignis stattfand. Sobald das Ereignis *arrangiert* ist, sollte man sich in Gedanken an die betreffende Lokalität begeben, aber so, als ob man tatsächlich dorthin ginge, und dabei besonders auf relevante physische Merkmale achten. Wenn die Interaktion zum

Beispiel in einem Büro stattfand, sollte man sich an den Fußboden, die Türen, die Wände, die Bilder an den Wänden, die Fenster, die Schreibtische, die Gegenstände auf den Schreibtischen erinnern, an alles, was man mit einem flüchtigen Blick wahrgenommen und dann vergessen haben könnte.

Die *Rekapitulation* als formales Verfahren muß mit der Erinnerung an Ereignisse beginnen, die eben erst stattgefunden haben. Auf diese Weise haben die primären Erfahrungen Vorrang. Was eben erst passiert ist, daran kann man sich mit größerer Genauigkeit erinnern. Die Zauberer verlassen sich stets auf die Tatsache, daß der Mensch detaillierte Informationen speichern kann, deren er sich nicht bewußt ist, und sind der Überzeugung, daß es das *dunkle Meer des Bewußseins* genau auf diese Einzelheiten abgesehen hat.

Die tatsächliche *Rekapitulation* des Ereignisses verlangt, daß man tief durchatmet und den Kopf sozusagen wie einen Fächer ganz langsam und behutsam hin und her bewegt. Dabei ist es gleichgültig, ob man von links oder von rechts beginnt. Das

Fächeln mit dem Kopf soll so oft wie nötig geschehen, während man sich an alle verfügbaren Einzelheiten erinnert. Die Zauberer, sagte Don Juan, sprachen in diesem Zusammenhang vom Einatmen aller eigenen, im Verlauf des erinnerten Ereignisses eingebrachten Gefühle und vom Ausatmen aller unerwünschten Stimmungen und fremden Gefühle, die in uns zurückgeblieben sind.

Die Zauberer glauben, daß das Geheimnis der *Rekapitulation* in dieser Art des Ein- und Ausatmens liegt. Da der Atem eine lebenserhaltende Funktion ist, sind die Zauberer überzeugt, daß man mit seiner Hilfe auch dem *dunklen Meer des Bewußtseins* ein Faksimile der eigenen Lebenserfahrungen liefern kann. Als ich Don Juan um eine rationale Erklärung dieses Gedankens bat, stellte er sich auf den Standpunkt, daß Dinge wie die *Rekapitulation* nicht erklärt, sondern nur erfahren werden könnten. Nur im Tun, sagte er, könne man Befreiung finden. Das Tun zu erklären, bedeute, Energie in fruchtlosen Anstrengungen zu verzetteln. Seine Aufforderung entsprach in jeder Hinsicht seinem Wissen als Zauberer. Es war die Aufforderung, selbst zu handeln.

Das Namenverzeichnis wird bei der *Rekapitulation* als Gedächtnishilfe benutzt, mit der man die Erinnerung auf eine unvorstellbare Reise schickt. Die Zauberer stehen in dieser Hinsicht auf dem Standpunkt, daß die

Erinnerung an Ereignisse, die eben erst stattgefunden haben, den Boden für zeitlich wei - ter zurückliegende Ereignisse bereitet, die mit gleicher Klarheit und Unmittelbarkeit erinnert werden. Sich auf diese Weise an Erfahrungen zu erinnern, bedeutet, sie wiederzuerleben und aus der Erinnerung einen außerordentlichen Impuls zu beziehen, der imstande ist, die aus unseren Vitalzentren verdrängte Energie zu bewegen und sie ihnen wieder zuzuführen. Die Zauberer bezeichnen die durch *Rekapitulation* bewirkte *Umverteilung* von Energie als Erwerb von Beweglichkeit, nachdem man dem *dunklen Meer des Bewußseins* gegeben hat, was es verlangt.

Auf einer etwas irdischeren Ebene verleiht die *Rekapitulation* die Fähigkeit, die endlosen Wiederholungen des Lebens zu überprüfen. Das *Rekapitulieren* kann zu der zweifelsfreien Überzeugung führen, daß wir alle auf Gedeih und Verderb von Kräften abhängig sind, die letztlich keinen Sinn ergeben, ob - wohl sie auf den ersten Blick völlig vernünftig zu sein scheinen, zum Beispiel die Abhängigkeit von Flirten und Partnersuche. Wie es scheint, ist Flirten und Partnersuche für manche Menschen das Ziel ihres Lebens. Ich habe von Leuten im fortgeschrittenen Alter gehört, daß es ihr einziges Ideal sei, den idealen Lebensgefährten zu finden, und daß es ihr ganzes Streben sei, vielleicht ein Jahr Glück in der Liebe zu haben.

Don Juan Matus pflegte trotz meiner heftigen Proteste immer wieder zu sagen, das Problem sei, daß niemand eigentlich einen anderen lieben will, daß aber jeder *geliebt werden* wolle. Er sagte, daß dieses zwanghafte Verlangen nach Liebe und Partnerschaft für uns die natürlichste Sache der Welt sei. Wenn man hört, daß fünfundsiebzigjährige Männer oder Frauen sagen, sie seien noch immer auf der Suche nach dem idealen Gefährten, so ist es nur eine Bestätigung für etwas Idealistisches, Romantisches, Schönes. Überprüft man diese Obsession aber im Kontext der endlosen Wiederholungen eines Lebens, so erscheint sie als das, was sie wirklich ist - etwas Groteskes.

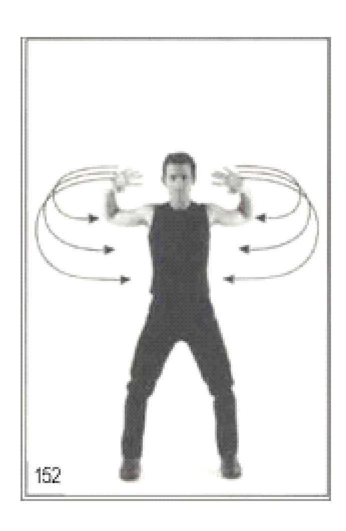
Wenn wir überhaupt eine Verhaltensänderung erreichen wollen, so muß dies, wie Don Juan mir versicherte, durch *Rekapitulation* geschehen, denn sie ist das einzige Vehikel, das unser Bewußtsein erweitern kann, indem es uns von den stillschweigenden Forderungen der Sozialisation befreit, die so automatisch, so selbstverständlich sind, daß sie unter normalen Umständen nicht einmal bemerkt, geschweige denn überprüft werden.

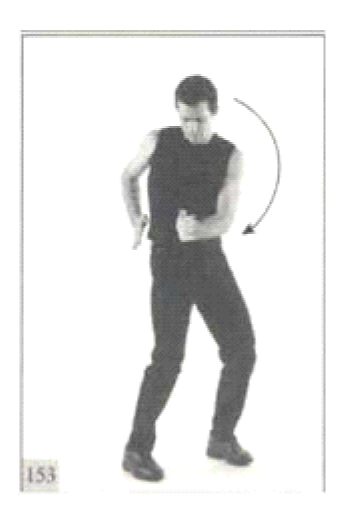
Der eigentliche Vorgang des *Rekapitulierens* ist ein lebenslanges Unterfangen. Es dauert Jahre, das Verzeichnis der Leute durchzugehen, besonders wenn man mit Tausenden von Personen Bekanntschaft geschlossen und mit ihnen Beziehungen gehabt hat. Das Verzeichnis wird durch Erinnerungen an unpersönliche Ereignisse noch erweitert, an denen keine Personen beteiligt sind, die aber überprüft werden müssen, weil sie irgendwie mit der zu *rekapitulierenden* Person zusammenhängen.

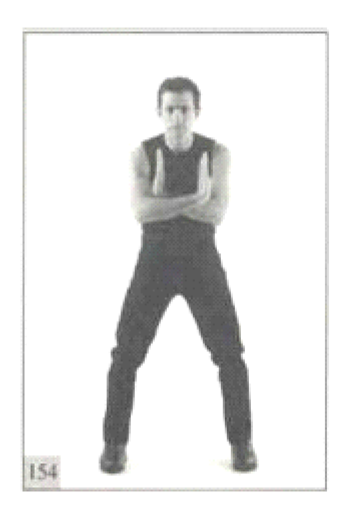
Don Juan beteuerte, daß sich die Zauberer im alten Mexiko beim *Rekapitulieren* deshalb mit solcher Hingabe auf die Erinnerung an alle Arten von Beziehungen konzentriert hätten, weil in ihnen die tiefgreifenden Folgen der Sozialisation wirken, die die Zauberer mit allen Mitteln zu überwinden trachteten.

Die magischen Bewegungen für die Rekapitulation

Die *Rekapitulation* steht in Zusammenhang mit dem *Energiekörper.* Die Bezeichnung *Energiekörper* stammt von Don Juan, der darunter ein Konglomerat von Energiefeldern verstand, die Spiegelbilder der Energiefelder sind, aus denen der menschliche Körper besteht, wenn man den Körper unmittelbar als Energie *sieht.* Er erklärte, daß physischer Körper und *Energiekörper* für die Zauberer eine Einheit sei. Die magischen Bewegungen für die *Rekapitulation* bringen den *Energiekörper* zu dem physischen Körper. Das ist eine wesentliche Voraussetzung für die Reise in das Unbekannte.







13. Den Rumpf des Energiekörpers formen

Don Juan sagte, daß der Rumpf des Energiekörpers durch drei mit der flachen Hand zu führende Schläge geformt wird. Die Hände werden in

Höhe der Ohren gehalten, und die Handflächen weisen nach vorne. Aus dieser Position schwingen die Hände in Schulterhöhe nach vorne, als wolle man einem gut proportionierten Körper auf beide Schultern schlagen. Dann kehren die Hände in die Ausgangsstellung in Nähe der Ohren zurück. Mit den Handflächen nach vorne schlägt man in Höhe des Brustkorbs gegen den Oberkörper des imaginären Gegenübers. Der Abstand der Hände bei diesem zweiten Schlag ist nicht so groß wie beim ersten. Beim dritten ist er noch enger, weil man die Taille eines triangulär geformten Körpers trifft (Abb. 152).

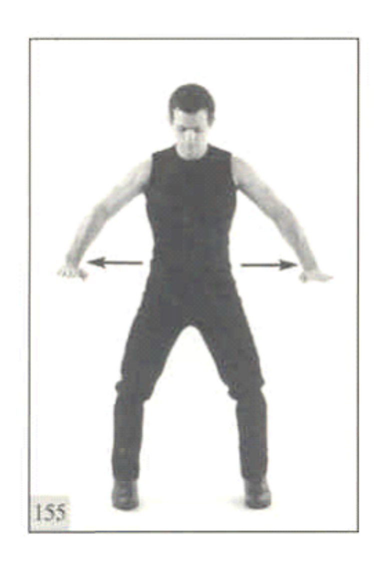
14. Den Energiekörper schlagen

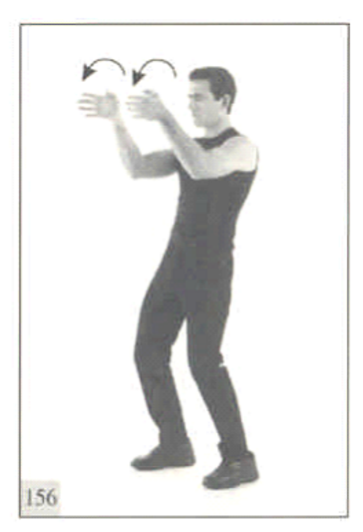
Die linke Hand und die rechte Hand schlagen von einem Punkt über dem Kopf nach unten. Die flachen Hände erzeugen dabei einen Energiestrom, der beide Arme, Unterarme und Hände des Energiekörpers festlegt. Die linke Hand schlägt vor dem Körper nach rechts und trifft die linke Hand des Energiekörpers (Abb. 153). Die Bewegung wird mit der rechten Hand wiederholt. Man schlägt vor dem Körper nach links und trifft die rechte Hand des Energiekörpers.

Diese magische Bewegung definiert Arme, Unterarme und be - sonders die Hände des Energiekörpers.

15. Den Energiekörper seitlich ausbreiten

Die Unterarme werden X-förmig vor dem Körper gekreuzt, den sie beinahe berühren. Die Handgelenke werden auf Höhe des Solarplexus im 90-Grad-Winkel zum Unterarm nach oben gebogen. Das linke Handgelenk liegt über dem rechten (Abb. 154). Dann beide Hände gleichzeitig zur Seite ausbreiten. Das geschieht in Zeitlupe, als müßten sie einen starken Widerstand überwinden (Abb. 155). Wenn die Arme so weit wie möglich ausgebreitet sind, werden sie zur Mitte zurückgeholt, die Handflächen im 90-Grad-Winkel zu den Unterarmen gebogen, wodurch das Gefühl entsteht, eine feste Masse von beiden Seiten zur Körpermitte zu schieben. Die linke Hand liegt kreuzweise über der rechten. Jetzt sind die Hände für ein erneutes Ausbreiten bereit.





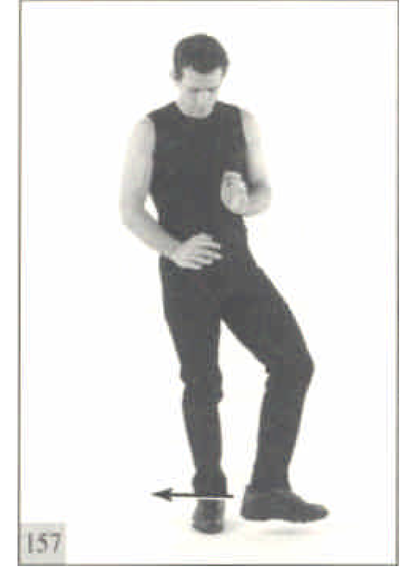
Während der physische Körper als Konglomerat von Energiefeldern klar definierte Grenzen hat, fehlt dieses Kennzeichen dem Energiekörper. Das seitliche Ausbreiten von Energie gibt dem Energiekörper die definierten Grenzen, die ihm fehlen.

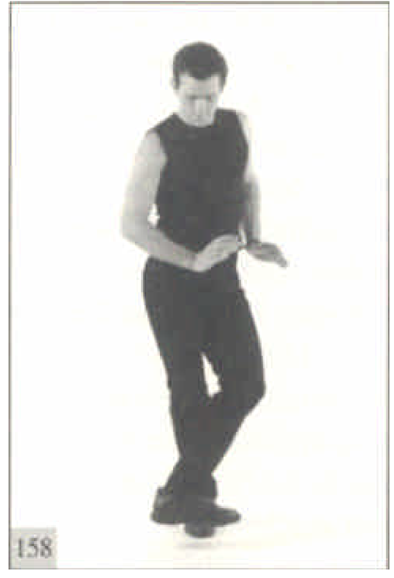
16. Den Kern des Energiekörpers bestimmen Die aufgerichteten Unterarme werden neben den Brustkorb gehalten, die Ellbogen etwas an den Körper

ziehen. Die Handgelenke sanft nach hinten schnellen lassen, dann kraftvoll nach vorne, ohne die Unterarme zu bewegen (Abb. 156).
Der menschliche Körper als Konglomerat von Energiefeldern hat nicht nur klar definierte Grenzen, sondern auch einen Kern von kompakter Leuchtkraft, den die Schamanen als das *Band des Menschen* bezeichnen oder die Energiefelder, die den Menschen am vertrautesten sind. Innerhalb dieser leuchtenden Kugel, die auch die Gesamtheit der energetischen Möglichkeiten des Menschen enthält, gibt es Energiebereiche, deren die Menschen sich nicht bewußt sind. Es handelt sich um jene Energiefelder, die am weitesten vom *Band des Menschen* entfernt sind. Den Kern des Energiekörpers bestimmen, heißt, den Energiekörper stärken, damit er in diese Bereiche unbekannter Energie vorstoßen kann.

17. Die Fersen und Unterschenkel des Energiekörpers formen

Den linken Fuß vor den Körper heben, die Ferse befindet sich in halber Wadenhöhe. Die Ferse wird nach außen gedreht, in perpendikulärer Stellung zum anderen Bein. Dann stößt die linke Ferse in einem Fersen->Kick< nach rechts und trifft eine Stelle etwa fünfzehn bis zwanzig Zentimeter vom Schienbein des rechten Beins entfernt (Abb. 157, 158).
Die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein ausführen.

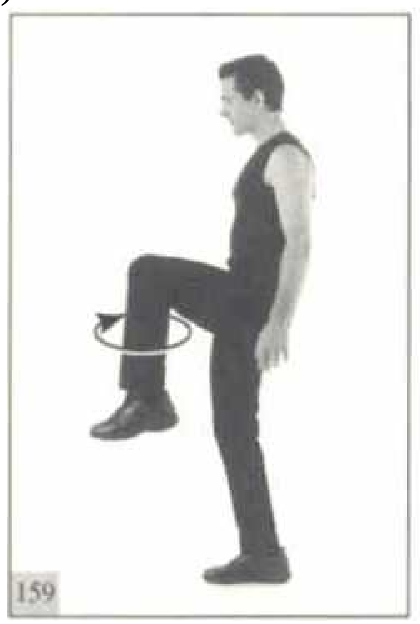

157

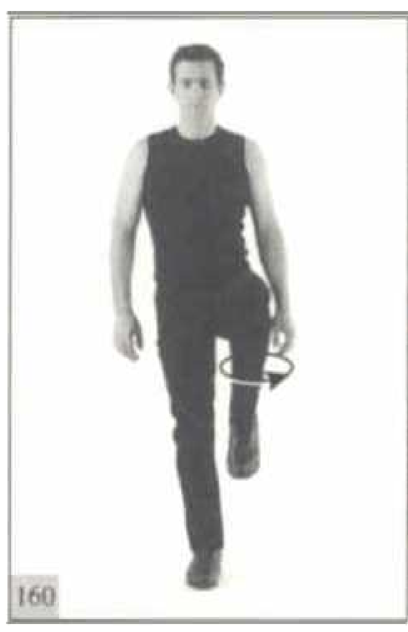

158

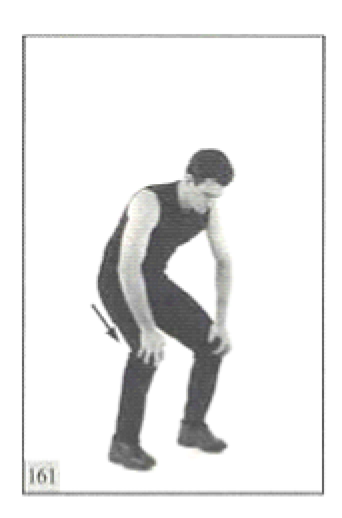
18 Die Knie des Energiekörpers formen

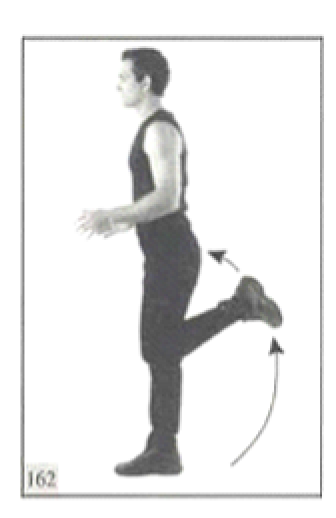
Diese magische Bewegung hat zwei Abschnitte. Im ersten wird das linke Knie angewinkelt und bis in Höhe der Hüfte gehoben, möglichst noch höher. Das ganze Körpergewicht ruht auf dem rechten Bein, dessen Knie leicht gebeugt ist. Mit dem linken Knie drei Kreise ziehen, wobei es sich einwärts zur Leistenregion bewegt (Abb. 159). Die gleiche Bewegung mit dem rechten Bein wiederholen.

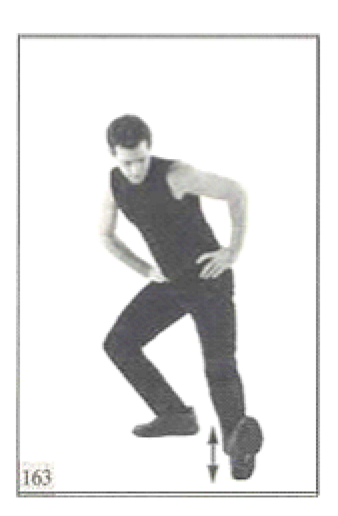
Im zweiten Abschnitt dieser magischen Bewegung werden die Bewegungen wiederholt, diesmal aber ziehen die Knie einen auswärts gerichteten Kreis (Abb. 160).











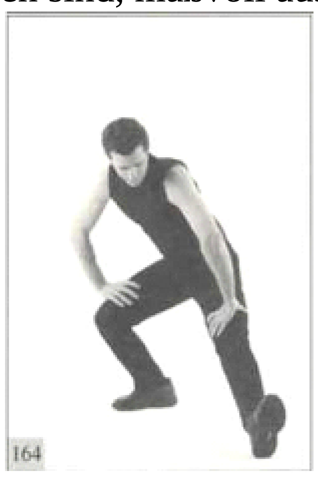
19. *Die Oberschenkel des Energiekörpers formen* Zu Beginn ausatmen und den Körper mit gebeugten Knien leicht nach vorne neigen, während die Hände an den Oberschenkeln nach unten gleiten. Die Hände verharren auf den Kniescheiben und werden dann über die Oberschenkel bis zu den Hüften hinaufgezogen, als würden sie eine feste Substanz ziehen. Dabei einatmen. Beide Hände sind krallenartig leicht gebogen. Bei diesem Teil der Bewegung den Körper aufrichten (Abb. 161).
Mit umgekehrter Atemfolge wird die Bewegung wiederholt, also einatmen, wenn die Knie gebeugt sind, und die Hände zu den Kniescheiben bringen, und ausatmen, wenn sie zurückgeholt werden.

20. Bewegung in die erstarrte persönliche Geschichte bringen
Diese magische Bewegung streckt und entspannt die Kniesehne, indem die Beine abwechselnd mit gebeugtem Knie einen leichten Fersen->Kick< gegen die Hinterbacken ausführen (Abb. 162). Die linke Ferse kickt gegen die linke Hinterbacke, die rechte Ferse kickt gegen die rechte.
Die Schamanen messen dem Anspannen der hinteren Muskeln in den Oberschenkeln größte Bedeutung bei. Je fester diese Muskeln sind, so glauben sie, desto größer ist die Fähigkeit, überflüssige Verhaltensmuster zu entdecken und abzulegen.

21. Die erstarrte persönliche Geschichte durch wiederholtes Aufklopfen der Ferse aufden Boden in Bewegung bringen
Das rechte Bein steht im rechten Winkel zum linken. Der linke Fuß wird möglichst weit nach vorne gestellt, so daß der Körper beinahe auf dem rechten Bein in die Hocke geht. Die Muskeln im rechten Bein werden so fest wie möglich gespannt und zusammengezogen, die hinteren Muskeln im linken Bein sind so weit wie möglich gestreckt. Mit der linken Ferse mehrmals auf den Boden klopfen (Abb. 163).
Die gleichen Bewegungen mit dem anderen Bein ausführen.

22. Die erstarrte persönliche Geschichte mit der Ferse am Boden in Bewegung setzen

Bei dieser magischen Bewegung werden die gleichen Bewegungsabläufe ausgeführt wie bei der vorigen, d. h. wieder zuerst mit dem einen, dann mit dem anderen Bein, aber statt mit der Ferse aufzuklopfen, bleibt der Körper unter Beibehaltung der Streckung des Beines gleichmäßig angespannt (Abb. 164). Die folgenden vier magischen Bewegungen müssen, da sie mit tiefem Ein- und Ausatmen verbunden sind, maßvoll ausgeführt werden.

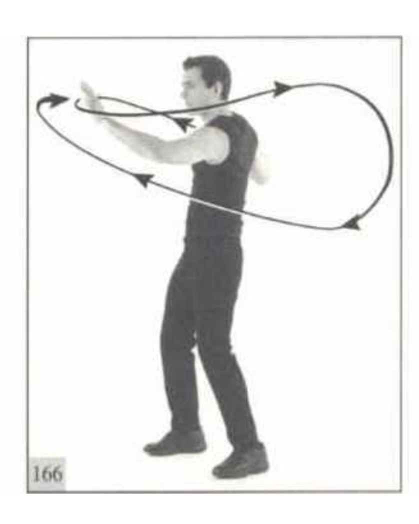


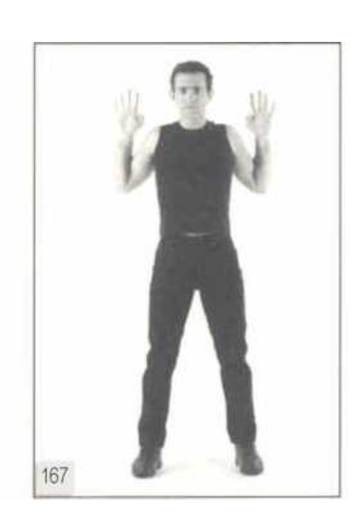
164

23. Die Flügel der Rekapitulation

Tief einatmen und beide Unterarme in Schulterhöhe heben, die Hände befinden sich in Höhe der Ohren, die Handflächen weisen nach vorne. Die Unterarme werden senkrecht und parallel gehalten. Ausatmen und die Unterarme so weit wie möglich und immer noch parallel zurück bringen (Abb. 165). Wieder tief einatmen. Unter langsamem Ausatmen ziehen beide Arme nacheinander flügelartig einen Halbkreis, dabei den linken Arm zuerst möglichst weit nach vorne und dann zur Seite strecken. Einen Halbkreis möglichst weit nach hinten ziehen. Am Ende dieser Streckung nach hinten macht der Arm einen Bogen und kehrt nach vorne (Abb. 166) in die Ausgangsposition neben dem Körper zurück (Abb. 167). Die gleiche Bewegungsfolge mit dem rechten Arm ausführen. Dabei immer noch ausatmen. Wenn diese Bewegungen abgeschlossen sind, tiefin den Bauch hinunter einatmen.

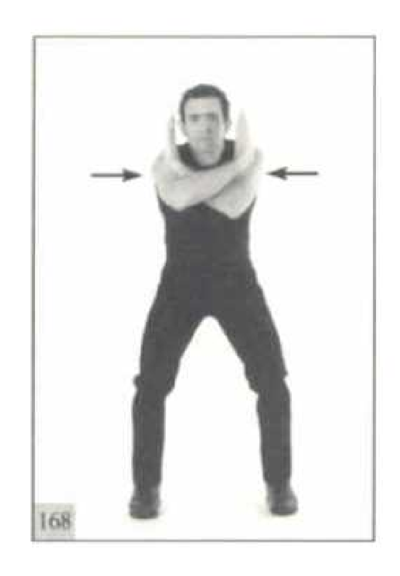

165

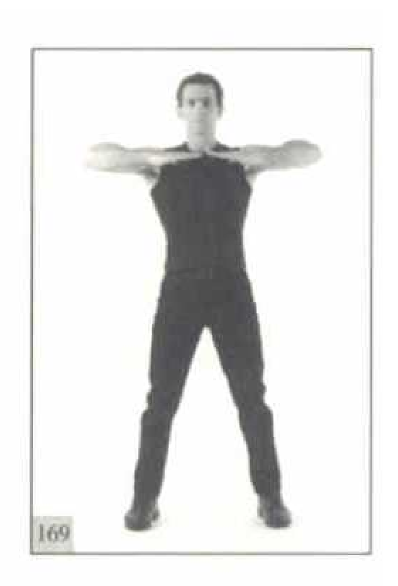

166


167

24. *Das Fenster der* Rekapitulation

Der erste Teil dieser magischen Bewegung gleicht der vorigen, d. h. tiefeinatmen und die Hände in Höhe der Ohren heben, die Handflächen weisen nach vorne. Die Unterarme senkrecht halten. Lange und langsam ausatmen, während die Arme zurückgezogen werden. Tief einatmen, während die Ellbogen in Schulterhöhe zur Seite gestreckt werden. Die Hände sind im rechten Winkel zu den Unterarmen abgeknickt, die Finger deuten nach oben. Die Hände langsam zur Körpermitte schieben, bis die Unterarme gekreuzt sind. Der linke Arm befindet sich näher am Körper, der rechte Arm ist vor dem linken. Auf diese Weise schaffen die Hände, wie Don Juan sagte, das *Fenster der Rekapitulation* - eine Öffnung vor den Augen, die wie ein kleines Fenster aussieht, durch das man, wie Don Juan sagte, in die Unendlichkeit spähen kann (Abb. 168). Tief ausatmen und den Körper aufrichten. Die Ellbogen waagrecht heben, die Hände ausstrecken und auf gleicher Höhe mit den Ellbogen halten (Abb. 169).

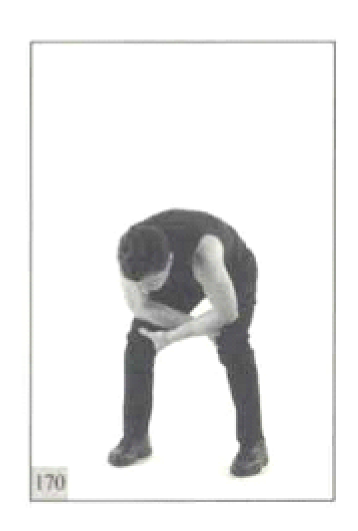




25. Die fünf tiefen Atemzüge

Der Anfang dieser magischen Bewegung gleicht den beiden letzten. Beim zweiten Einatmen die Arme nach unten bringen und in Höhe der Knie kreuzen, während man halb in die Hocke geht. Die Hände hinter die Knie bringen. Die rechte Hand umfaßt die Sehnen der linken Kniekehle, und die linke Hand umfaßt - während der linke Unterarm über dem rechten liegt - die Sehnen der rechten Kniekehle. Zeige- und Mittelfinger ergreifen die äußeren Sehnen dort, der Daumen legt sich in die Kniekehle. Das Ausatmen endet. Jetzt tief einatmen, während die Sehnen gedrückt werden (Abb. 170). Auf diese Weise fünf Atemzüge tun.

Diese magische Bewegung bewirkt eine gerade Haltung des Rückens und daß der Kopf eine Linie mit der Wirbelsäule bildet. Mit den tiefen Atemzügen wird sowohl der obere als auch der untere Teil der Lunge gefüllt, indem man das Zwerchfell nach unten drückt.



26. Energie von den Füßen abziehen

Der erste Teil dieser magischen Bewegung gleicht genau dem Anfang der anderen drei dieser Folge. Beim zweiten Einatmen geht man in die Hocke und schlingt die Unterarme von innen nach außen um die Fußknöchel. Die Handrücken legt man auf die Zehen. In dieser Stellung dreimal tief ein- und ausatmen (Abb. 171). Zum Abschluß dieser magischen Bewegung den Körper aufrichten und tief einatmen.

Der einzige Schein des Bewußtseins, der den Menschen geblieben ist, befindet sich am Boden ihrer leuchtenden Kugel - ein kreisförmiger Saum, der bis zur Höhe der Zehen reicht. Durch diese magische Bewegung wird der Saum mit der Rückseite der Finger angezapft und mit dem Atem in Bewegung gesetzt.



Dritte Gruppe

Das Träumen

Don Juan Matus definierte das *Träumen* als einen Vorgang, bei dem das menschliche Bewußtsein normale Träume nutzt, um in andere Wahrnehmungswelten zu gelangen. Er schloß daraus, daß gewöhnliche Träume als Schlupfloch dienen können, durch das die Wahrnehmung in andere Energiebereiche gelangt - Bereiche, die sich sehr von der Energie unserer Alltagswelt unterscheiden, dieser im Grunde jedoch ganz ähnlich sind. Die Zauberer sagten, das Schlupfloch sei der Zugang zur Wahrnehmung wirklicher Welten, in denen sie leben oder sterben konnten - Welten, die von der unseren erstaunlich verschieden und ihr doch ganz ähnlich waren.

Als ich Don Juan Matus um eine logische Erklärung dieses Widerspruchs bat, wiederholte er den Grundsatz der Zauberer: Man findet die Antworten auf diese Fragen im Tun und nicht in der intellektuellen Erforschung. Um über solche Möglichkeiten zu sprechen, meinte er, müßten wir uns der Syntax der Sprache bedienen, gleich welche 'Sprache wir sprächen, und diese Syntax schränke durch die Macht der Gewohnheit die Möglichkeiten des Ausdrucks ein. Die Syntax jeder Sprache beziehe sich nur auf die Wahrnehmungsmöglichkeiten der Welt, in der wir leben.

Don Juan machte im Spanischen einen bedeutsamen Unterschied zwischen zwei Verben: zum einen *sofiar,* träumen und zum anderen *ensoflur,* das heißt *träumen,* wie die Zauberer *träumen.* Im Englischen und im Deutschen gibt es keine klare Unterscheidung zwischen diesen beiden Zuständen - dem normalen Träumen, *sueiio,* und dem komplexeren Zustand, den die Zauberer *ensuefio* nennen.

Die Kunst des *Träumens* hatte ihren Ursprung, wie Don Juan lehrte, in einer zufälligen Beobachtung, die die Zauberer im alten Mexiko machten, wenn sie schlafende Menschen *sahen.* Sie bemerkten, daß sich der *Montagepunkt* im Schlaf ganz leicht und auf natürliche Weise aus seiner üblichen Position verschiebt und daß er sich überall an der Peripherie der leuchtenden Kugel oder an jeden Platz in ihrem Inneren begeben kann. Als die Zauberer ihr *Sehen* mit den Berichten der Menschen verglichen, die sie im Schlaf beobachtet hatten, erkannten sie, daß die Berichte über im Traum erlebte

Ereignisse und Szenen um so erstaunlicher waren, je größer die beobachtete Verschiebung des *Montagepunkts* gewesen war. Unter dem Eindruck dieser Beobachtung suchten diese Zauberer nach Gelegenheiten, ihren eigenen *Montagepunkt* zu verschieben. Sie nahmen sogar psychotrope Pflanzen, um dies zu erreichen. Bald aber erkannten sie, daß die durch solche Pflanzen herbeigeführte Verschiebung erratisch, erzwungen und unkontrollierbar war. Trotz ihres Scheiterns entdeckten sie etwas sehr Wertvolles. Sie nannten es die *Traum-Aufmerksamkeit.*

Zur Erklärung dieses Phänomens verwies Don Juan zunächst auf das alltägliche Bewußtsein der Menschen, die ihre *Aufmerksamkeit auf* die Elemente ihrer alltäglichen Welt richten. Jeder Mensch, so betonte er, werfe nur einen schnellen und gleichzeitig anhaltenden Blick auf die Dinge seiner Umgebung. Statt die Dinge zu untersuchen, würden die Menschen lediglich das Vorhandensein dieser Elemente registrieren, und das durch eine spezielle Art von Aufmerksamkeit, die ein bestimmter Aspekt ihres allgemeinen Bewußtseins ist. Don Juan behauptete, daß dieselbe Art des schnellen und gleichzeitig anhaltenden »Blicks« auf Elemente eines gewöhnlichen Traums gerichtet werden können. Diesen anderen spezifischen Aspekt des allgemeinen Bewußtseins nannte er die *Traum-Aufmerksamkeit* oder die erworbene Fähigkeit, das Bewußtsein fest auf Bestandteile der eigenen Träume gerichtet zu halten.

Durch Schulung der *Traum-Aufmerksamkeit* fanden die Zauberer von Don Juans Tradition zu einer grundlegenden Klassifizierung der Träume. Sie stellten fest, daß ihre Träume überwiegend Phantasien waren, Produkte der Wahrnehmung ihrer alltäglichen Welt. Es gab aber einige, die nicht in dieses Schema paßten. Solche Träume waren wahrhaft Zustände *gesteigerten Bewußtseins,* wobei die Elemente des Traums nicht Phantasien, sondern energieerzeugende Sachverhalte waren. Träume, die energieerzeugende Elemente enthielten, waren für diese Schamanen solche Träume, in denen sie fähig waren, Energie im

Die Schamanen konnten ihre *Traum-Aufmerksamkeit* auf jedes Element ihrer Träume richten und fanden auf diese Weise heraus, daß es zwei Arten von Träumen gibt. Einmal die uns allen vertrauten Träume, bei denen phantasmagorische Elemente mitspielen und die wir als Produkte unserer Mentalität, unserer Psyche klassifizieren könnten, vielleicht auch als etwas, das mit unserer neurologischen Verfassung zu tun hat. Die andere Art von Träumen bezeichneten sie als *energieerzeugende Träume.* Don Juan sagte,

daß die Zauberer alter Zeiten Träume hatten, die keine Träume waren. Es handelte sich um in einem traumähnlichen Zustand unternommene Besuche an wirklichen Orten einer anderen als dieser Welt. Diese Orte waren jedoch genauso real wie die Welt, in der wir leben. Dort erzeugten die Objekte des Traumes Energie, so wie die Bäume, Tiere oder sogar Steine unserer Alltagswelt für einen *sehenden* Zauberer Energie erzeugen.
Die Visionen solcher Orte waren für die Zauberer jedoch allzu flüchtig, allzu vergänglich, um irgendeinen Wert für sie zu haben. Diesen unbefriedigenden Zustand führten sie darauf zurück, daß sich ihr *Montagepunkt* nicht für längere Zeit in der Position fixieren ließ, zu der sie ihn verschoben hatten. Ihre Bemühung, dieser Situation abzuhelfen, führte zur anderen hohen Kunst der Zauberei - der Kunst des *Pirschens.*
Don Juan gab mir eines Tages eine sehr klare Definition dieser beiden Künste. Die Kunst des *Träumens,* sagte er, besteht im bewußten Verschieben des *Montagepunkts* aus seiner üblichen Position. Die Kunst des *Pirschens* besteht darin, ihn willentlich in der neuen Position fixiert zu halten, in die er verschoben worden ist.
Diese Fixierung gab den Zauberern im alten Mexiko die Gelegenheit, andere Welten uneingeschränkt zu erleben. Don Juan sagte, manche dieser Zauberer seien niemals von ihrer Reise zurückgekehrt. Mit anderen Worten, sie entschieden sich, dort zu bleiben, wo immer dieses »Dort« sein mochte.
»Nachdem die alten Zauberer den Menschen als leuchtende Kugel kartographiert hatten«, sagte mir Don Juan eines Tages, »hatten sie in der gesamten leuchtenden Kugel nicht weniger als sechshundert Punkte entdeckt, wo sich andere Welten befanden. Das heißt, wenn der *Montagepunkt* an einem dieser Punkte fixiert wurde, war dies für den Zauberer das Tor in eine völlig neue Welt.«
»Wo aber sind diese sechshundert anderen Welten, Don Juan?« fragte ich.
»Die einzige Antwort auf diese Frage ist unbegreiflich«, antwortete er lachend. »Es ist die Essenz der Zauberei, jedoch be-
deutungslos für den normalen Verstand. Die sechshundert Welten befinden sich an der jeweiligen Position des *Montagepunkts.* Unermeßliche Mengen von Energie sind nötig, um diese Antwort zu verstehen. Die Energie dazu haben wir. Uns fehlt jedoch die Fähigkeit oder Bereitschaft, sie zu nutzen.«
Heute könnte ich dem hinzufügen, daß nichts wahrer ist als all diese Aussagen, und doch erscheinen sie uns völlig sinnlos. Don Juan erläuterte mir die gewöhnliche Wahrnehmung, wie die Zauberer seiner Tradition sie

verstanden: »Der *Montagepunkt* empfängt, wenn er in seiner üblichen Position ist, eine Flut von Energiefeldern aus dem gesamten Universum in Form von leuchtenden Fasern, deren Zahl in die Billionen geht. Da seine Position stets dieselbe ist, konnten die Zauberer annehmen, daß es dieselben Energiefelder sind, die in Form leuchtender Fasern im *Montagepunkt* zusammenlaufen, was im Ergebnis stets zu einer Wahrnehmung der Welt, wie wir sie kennen, führt. Die Zauberer zogen daraus den einzig möglichen Schluß, daß, wenn der *Montagepunkt* in eine andere Position verschoben würde, andere Energiefasern durch ihn hindurchgehen würden, was im Ergebnis zur Wahrnehmung einer Welt führen würde, die *per definitionem* nicht dieselbe wäre wie unsere alltägliche Welt.«

Don Juan erklärte, die Menschen verstünden für gewöhnlich unter Wahrnehmung etwas, das in Wirklichkeit eine Interpretation von Sinnesdaten sei. Vom Augenblick der Geburt an, sagte er, liefert uns unsere Umwelt eine Möglichkeit der Interpretation. Mit der Zeit entwickelt sich diese Möglichkeit zu einem umfassenden System, mit dessen Hilfe wir jeden *Wahrnehmungsakt* in der Welt durchführen.

Don Juan betonte, daß der *Montagepunkt* nicht nur das Zentrum ist, wo die Wahrnehmung montiert wird, sondern auch das Zentrum, wo die Interpretation der Sinnesdaten geschieht. Wenn er also seine Position wechselt, so wird er die neu einfließenden Energiefelder auf dieselbe Weise interpretieren wie die alltägliche Welt. Die Folge dieser neuen Interpretation ist die Wahrnehmung einer Welt, die der unseren eigentümlich ähnlich und doch ihrem Wesen nach verschieden ist. Energetisch könnten sich diese anderen Welten, wie Don Juan sagte, von der unseren nicht stärker unterscheiden. Nur die Interpretation, die der *Montagepunkt* liefert, ist für die scheinbaren Ähnlichkeiten verantwortlich.

Don Juan forderte eine neue Syntax, die geeignet wäre, diese erstaunlichen Eigenschaften des *Montagepunktes* und auch die

Syntax unserer Sprache vermutlich zwingen könnte, solche Dinge zu erfassen, falls diese Erfahrung allen zugänglich wäre und nicht nur initiierten Schamanen.

Mich interessierte und verwirrte im Zusammenhang mit dem *Träumen* besonders Don Juans Aussage, daß es tatsächlich kein ernstzunehmendes Verfahren gibt, nach dem jemand lernen könnte zu *träumen.* Das *Träumen,* sagte er, sei vor allem die mühsame Anstrengung, sich mit der unbeschreiblichen, alles durchdringenden Kraft in Verbindung zu setzen,

die die Zauberer des alten Mexiko als *Intention* bezeichneten. Sobald diese Verbindung hergestellt sei, würde sich auch das *Träumen* auf geheimnisvolle Weise einstellen. Don Juan betonte, daß die Verbindung hergestellt werden kann, wenn man ein Leben führt, das Disziplin verlangt.

Als ich ihn bat, mir eine kurze Erklärung des betreffenden Verfahrens zu geben, lachte er.

»Es ist etwas anderes, sich in die Welt der Zauberer vorzuwagen«, erwiderte er, »als Autofahren zu lernen. Um Auto zu fahren, braucht man Lehrbücher und Fahrstunden. Um zu *träumen,* muß man es *intendieren.«*

»Aber wie kann ich es intendieren?« beharrte ich.

»Die einzige Art, es zu intendieren, ist, es zu *intendieren«,* erklärte er. »Der Mensch unserer Zeit kann nur sehr schwer akzeptieren, daß es für etwas kein Verfahren gibt. Der Mensch unserer Zeit ist ein Sklave von Lehrbüchern, Leitfäden, Übungen und Verfahren. Unaufhörlich macht er Notizen und Diagramme und bemüht sich stets um das *Know-how.* Doch in der Welt der Zauberer sind Verfahren und Rituale lediglich Mittel, um die Aufmerksamkeit zu wecken und zu konzentrieren. Es sind Hilfsmittel, die dazu dienen, die Konzentration von Interesse und Entschlossenheit zu erzwingen. Einen anderen Wert haben sie nicht.«

Don Juan hielt für die wichtigste Voraussetzung zum *Träumen* die konsequente Ausführung der magischen Bewegungen, denn sie sind das einzige Hilfsmittel, das die Zauberer seiner Tradition anwendeten, um die Verschiebung des *Montagepunktes* zu unterstützen. Das Ausführen der magischen Bewegungen gab diesen Zauberern die notwendige Stabilität und Energie, um ihre *Traum-Aufmerksamkeit* zu wecken, ohne die es für sie keine Möglichkeit des *Träumens* gab. Würde die *Traum-Aufmerksamkeit* ausbleiben, könnte man bestenfalls auf klare Träume von Phantasiewelten hoffen. Man hätte vielleicht Einblick in Welten, die Energie erzeugen, aber diese Welten würden unverständlich bleiben, solange ein umfassendes Prinzip fehlt, um sie richtig einzuordnen.

Nachdem die Zauberer ihre *Traum-Aufmerksamkeit* entwickelt hatten, wurde ihnen klar, daß sie an den Pforten der Unendlichkeit standen. Es war ihnen gelungen, die Parameter ihrer normalen Wahrnehmung zu erweitern. Sie entdeckten, daß ihr normaler Bewußtseinszustand unendlich vielgestaltiger wurde, als er es gewesen war, bevor ihre *Traum-Aufmerksamkeit* hinzukam. Von nun an konnten sich die Zauberer wirklich ins Unbekannte vorwagen.

»Der Aphorismus, daß nur der Himmel die Grenze ist«, sagte Don Juan mir eines Tages, »war für die Zauberer alter Zeiten Wirklichkeit. Sie übertrafen sich selbst.«

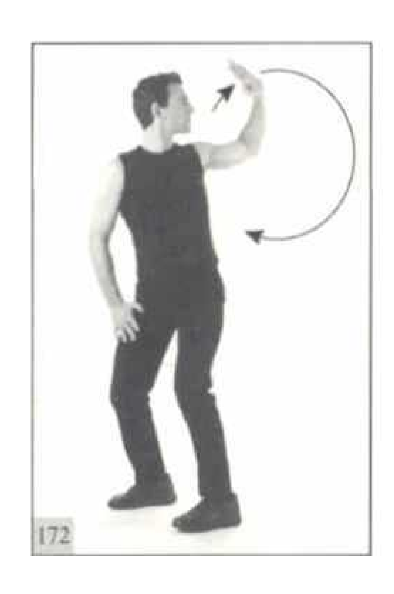
»War für die Zauberer wirklich nur der Himmel die Grenze, Don Juan?« fragte ich.

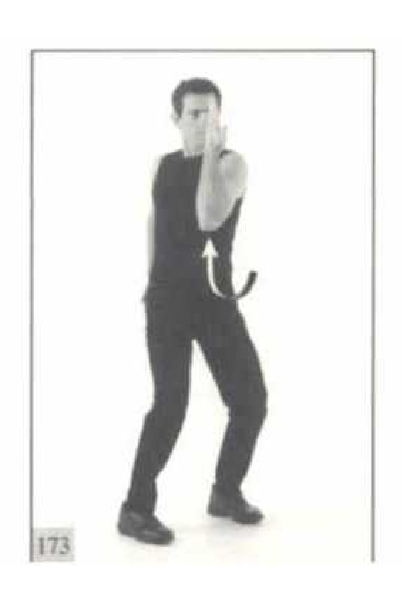
»Diese Frage kann jeder von uns nur selbst beantworten«, sagte er lächelnd. »Sie haben uns die Werkzeuge gegeben. Es kommt auf uns persönlich an, ob wir sie benutzen oder zurückweisen. Im Grunde stehen wir allein vor dem Unendlichen. Die Frage, ob wir fähig sind oder nicht. bis an unsere Grenzen zu gehen, muß jeder für sich allein beantworten.«

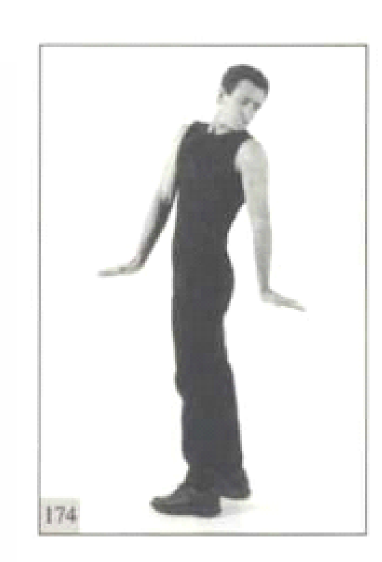
Die magischen Bewegungen für das Träumen

27. *Den* **Montagepunkt** *lockern*
Der linke Arm greift mit nach oben weisender Handfläche nach hinten zur Region hinter den Schulterblättern, während der Oberkörper etwas nach vorne geneigt wird. Dann schwingt der Arm mit einer Kreisbewegung an der linken Körperseite vorbei nach vorne und stößt weiter nach oben bis vor das Gesicht, wobei man die Handfläche der linken Hand nach links dreht. Die Finger sind geschlossen (Abb. 172, 173).
Diese magische Bewegung mit beiden Armen nacheinander ausführen. Die gebeugten Knie geben Stabilität und Stoßkraft.

28. *Den* **Montagepunkt** *nach unten zwingen* Den Rücken möglichst gerade halten. Die Knie sind durchgedrückt. Den gestreckten linken Arm dicht hinter den Körper führen. Die Hand wird im rechten Winkel zum Unterarm abgebogen; die Handfläche weist nach unten, die gestreckten Finger zeigen nach hinten. Der gestreckte rechte Arm wird in gleicher Position vor den Körper gehalten. Man biegt das Handgelenk im rechten Winkel, die Handfläche weist nach unten, die Finger deuten nach vorne.
Den Kopf nach hinten drehen und auf die Hand blicken und gleichzeitig die Sehnen in Beinen und Armen so fest wie möglich anspannen. Die Spannung der Sehnen einen Moment halten (Abb. 174). Die gleiche Bewegung mit dein rechten Arm hinten und dem linken Arm vorne wiederholen.


172


173

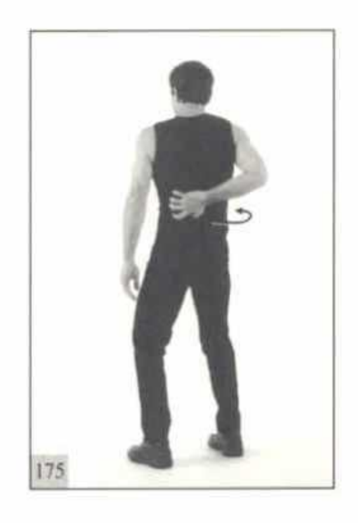

174

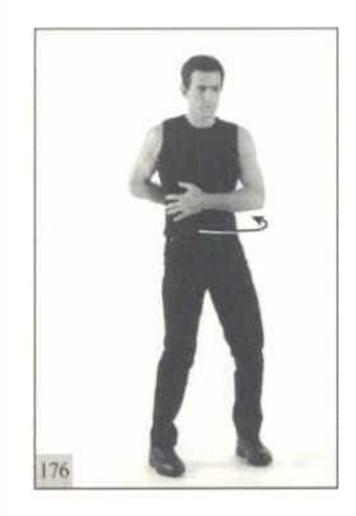
29. Den **Montagepunkt** *veranlassen, nach unten zu sinken, indem Energie von den Nebennieren abgezogen und nach vorne transferiert wird*

Den linken Arm in Höhe der Nieren hinter den Rücken halten und mit krallenartig gekrümmter Hand nach rechts greifen, so weit es geht. Die gekrümmte Hand streicht von rechts nach links über die Nieren, als versuche man, eine feste Substanz wegzuziehen. Der rechte Arm bleibt in seiner normalen Position neben dem Oberschenkel.

Die linke Hand jetzt nach vorne holen. Die flache Hand in Höhe von Leber und Gallenblase an die rechte Körperseite legen. Die linke Hand streicht über die Vorderseite des Körpers nach links zu Bauchspeicheldrüse und Milz, als wolle man die Oberfläche einer festen Substanz glätten; gleichzeitig bewegt man die rechte Hand, die man krallenartig gekrümmt hinter dem Rücken hält, von links nach rechts über die Nieren, als wolle man eine feste Substanz wegziehen.

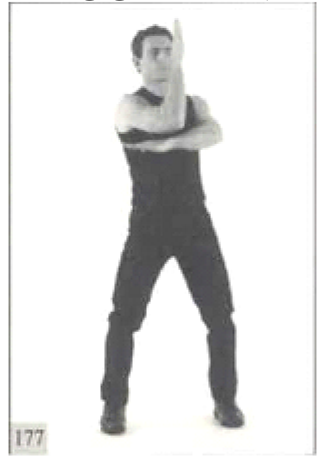
Dann die rechte Hand vor den Körper legen. Die Handfläche auf Bauchspeicheldrüse und Milz legen. Man bewegt die Hand über die Vorderseite des Körpers zu Leber und Gallenblase, als wolle man eine rauhe Oberfläche glätten, während die krallenartig gekrümmte linke Hand noch einmal von rechts nach links über die Nierenregion streicht, als wolle man eine feste Substanz wegziehen (Abb. 175, 176). Die gebeugten Knie geben Stabilität und Kraft.


175


176

30. Energie vom Typ A und Typ B aktivieren

Den rechten Unterarm senkrecht anwinkeln und vor die Körpermitte halten. Der Ellbogen befindet sich beinahe in Schulterhöhe, die Handfläche zeigt nach links. Der waagrecht angewinkelte linke Unterarm wird mit dem Handrücken nach oben unter den rechten Ellbogen gebracht. Die Augen behalten beide Unterarme aus den Augenwinkeln im Blick. Nun den rechten Arm nach unten drücken, während man mit dem linken nach oben drückt. Beide Kräfte wirken gleichzeitig auf beide Arme ein. Sie werden einen Moment in dieser Spannung gehalten (Abb. 177).


177

Dann wird die gleiche Bewegung in umgekehrter Reihenfolge und mit umgekehrter Position der Arme ausgeführt.

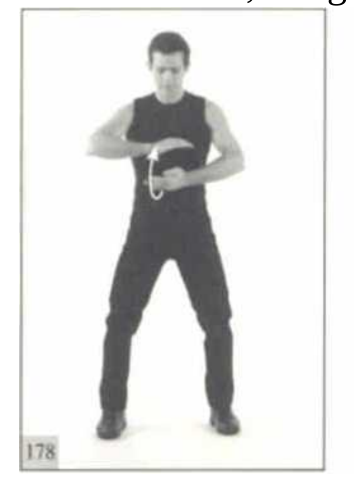
Die Schamanen des alten Mexiko glaubten, daß alles im Universum aus dualen Kräften besteht und daß die Menschen in jedem Aspekt ihres Lebens dieser Dualität unterliegen. Auch in energetischer Hinsicht sahen sie zwei

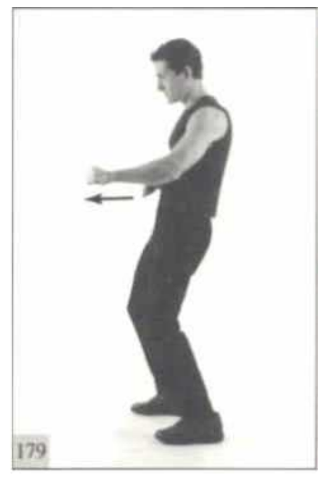
Kräfte wirken. Don Juan nannte sie die *Kraft A* und die *Kraft B.* Die *Kraft A* kommt normalerweise im täglichen Leben zur Anwendung und wird durch eine vertikale gerade Linie dargestellt. Die *Kraft B* ist eine liegende Kraft. Sie bleibt normalerweise im verborgenen und tritt selten in Aktion. Dargestellt wird sie durch eine horizontale Linie, die man sich links unten von der vertikalen gezogen denkt, so daß ein umgekehrtes großes >L< entsteht.

Die Schamanen - Männer und Frauen - waren nach Don Juans Aussage als einzige Menschen fähig, die *Kraft B*, die normalerweise ungenutzt und horizontal liegt, in eine aktive vertikale Linie zu verwandeln. Deshalb gelang es ihnen auch, die *Kraft A* zur Ruhe zu bringen. Dieser Vorgang wurde durch eine horizontale nach rechts verlaufende Linie an der Basis der vertikalen dargestellt, wodurch ein großes >L< entsteht. Diese magische Bewegung, erklärte Don Juan, versinnbildliche am besten jene Dualität sowie die Bemühungen der Zauberer, ihre Folgen aufzuheben.

31. Den Energiekörper nach vorne ziehen

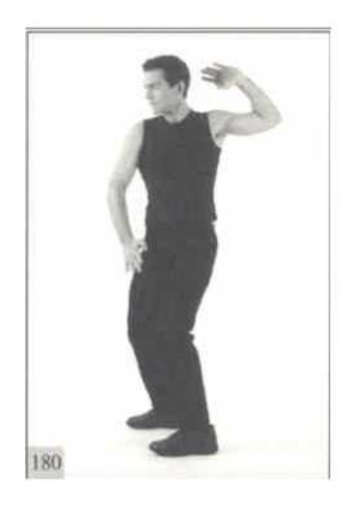
Die Arme mit angewinkelten Ellbogen in Schulterhöhe halten. Die Hände liegen übereinander, ohne sich zu berühren. Die Handflächen weisen nach unten. Die Hände umkreisen einander. Die Kreisbewegung ist nach innen gerichtet, zum Gesicht (Abb. 178). Die Hände umkreisen einander dreimal. Dann wird der linke Arm mit geballter Faust nach vorne gestoßen, als wolle man ein unsichtbares Ziel etwa eine Armlänge entfernt vor dem Körper treffen (Abb. 179). Mit beiden Händen noch drei Kreise ziehen und mit dem rechten Arm nach vorne stoßen, auf gleiche Weise wie mit dem linken.

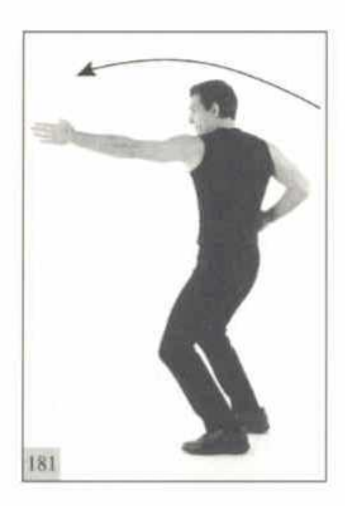

178


179

32. Den Montagepunkt *wie ein Messer über die Schulter werfen*

Die linke Hand greift über den Kopf zu einem Punkt hinter den Schulterblättern und packt zu, wie um einen Gegenstand festzuhalten. Dann schwingt sie mit einer Bewegung vor, als wolle man etwas nach vorne werfen. Die gebeugten Knie geben beim Werfen Stabilität. Die gleiche Bewegung mit dem rechten Arm wiederholen (Abb. 180, 181).

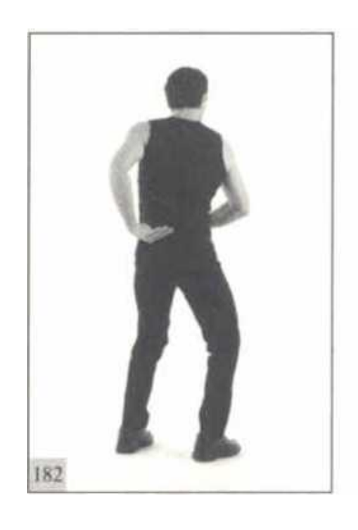

180

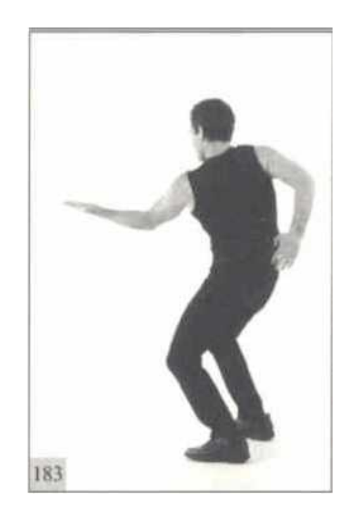

181

Mit dieser magischen Bewegung versucht man, den *Montagepunkt* zu werfen, um ihn aus seiner üblichen Position zu bringen. Man hält dabei den *Montagepunkt* wie ein Messer. Etwas in der *Intention*, den *Montagepunkt* zu werfen, hat im Hinblick auf seine tatsächliche Verschiebung eine sehr große Wirkung.

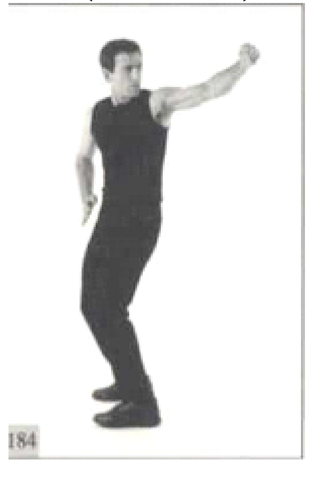
33. Den Montagepunkt *wie ein Messer von hinten aus der Hüfte werfen*

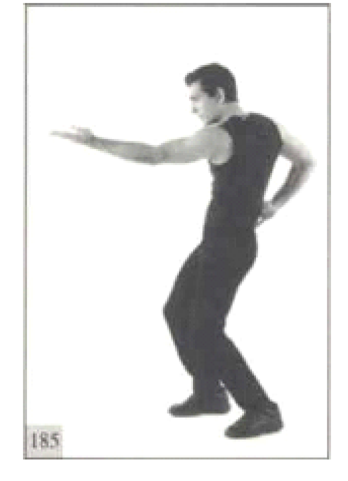
Die Knie sind gebeugt, der Körper ist nach vorne geneigt. Nun greift die linke Hand von der Seite hinter den Rücken, packt etwas, als wäre es ein fester Gegenstand, und wirft es mit einem Schlenker aus dem Handgelenk aus der Hüfte nach vorn, wie eine Scheibe oder ein Messer (Abb. 182, 183). Die gleichen Bewegungen mit der rechten Hand wiederholen.


182


183

34. Den Montagepunkt *wie eine Scheibe aus der Schulter werfen*
Den Oberkörper mit Schwung aus der Taille nach links drehen, so daß der rechte Arm zur linken Seite des linken Beines hinüberschwingt. Dann folgt die Drehung nach der anderen Seite, so daß der linke Arm zur rechten Seite des rechten Beines schwingt. Eine dritte Taillendrehung läßt den rechten Arm wieder zur linken Seite des linken Beines schwingen. Die linke Hand greift sofort in weitem Bogen nach hinten, um hinter den Schulterblättern etwas zu packen, als sei es ein fester Gegenstand (Abb. 184). Die linke Hand holt den Gegenstand in schwungvollem Bogen vor den Körper, bis in Höhe der rechten Schulter. Die Handfläche der geschlossenen Hand weist nach oben. Mit einem Schlenker aus dem Handgelenk den Gegenstand wie eine Scheibe werfen (Abb. 185).


184

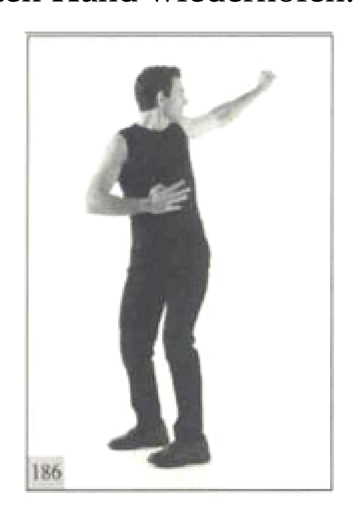

185

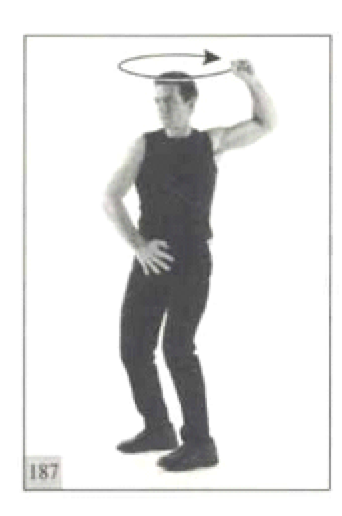
Die Beine im Knie leicht beugen und starken Druck auf die hinteren Muskeln der Oberschenkel ausüben. Der rechte Arm wird leicht abgewinkelt hinter den Körper gehalten, um der Wurfbewegung Stabilität

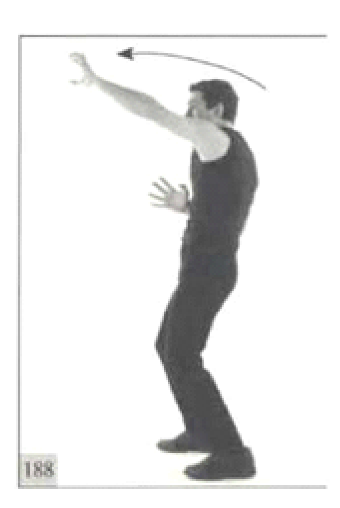
zu geben. Einen Moment in dieser Haltung verharren, während der linke Arm nach dem Wurf gestreckt bleibt. Die gleichen Bewegungen mit dem anderen Arm wiederholen.

35. Den Montagepunkt wie einen Ball über den Kopf werfen

Die linke Hand greift rasch nach einem Punkt hinter den Schulterblättern und packt dort etwas wie einen Ball (Abb. 186). Nun kreist der Arm zweimal in weitem Bogen um den Kopf, wie um Schwung zu holen (Abb. 187), und macht eine Bewegung, als wolle man einen Ball nach vorne werfen (Abb. 188). Die Knie sind gebeugt. Die Bewegungen mit der rechten Hand wiederholen.


186


187


188

Vierte Gruppe

Die Innere Stille

Don Juan sagte, die *innere Stille* sei ein Zustand, um den sich die Schamanen des alten Mexiko mehr alles andere bemühten. Er definierte sie als natürlichen Zustand der menschlichen Wahrnehmung, bei dem die Gedanken abgeschaltet sind und alle Fähigkeiten des Menschen auf einer Bewußtseinsebene funktionieren, die nicht den Einsatz unseres alltäglichen kognitiven Systems erfordert.

Die *innere Stille* war für die Schamanen von Don Juans Tradition stets mit Dunkelheit verbunden, vielleicht deshalb, weil die menschliche Wahrnehmung ohne ihren üblichen Begleiter, den *inneren Dialog,* gleichsam in ein dunkles Loch stürzt. Der Körper, sagte er, funktioniere wie üblich, doch die Wahrnehmung sei geschärft. Entscheidungen würden sofort getroffen und schienen aus einer besonderen Art von Wissen zu kommen, die nicht auf die Verbalisierung von Gedanken angewiesen sei. Wenn die menschliche Wahrnehmung in einem Zustand der *inneren Stille* stattfindet, kann sie, wie Don Juan sagte, unbeschreibliche Ebenen erreichen. Einige dieser Wahrnehmungsebenen sind Welten für sich, ganz andere als die Welten, die beim *Träumen* erreicht werden können. Es sind unbeschreibliche Zustände - unbeschreiblich im Sinne der linearen Paradigmata, mit denen die menschliche Wahrnehmung in ihrem normalen Zustand arbeitet, um das Universum zu erklären.

Die *innere Stille,* wie Don Juan sie verstand, war die Matrix eines gewaltigen Schritts der Evolution - des Schritts zum *stillen Wissen* oder auf die Stufe menschlichen Bewußtseins, wo sich Wissen und Erkenntnis automatisch einstellen und unmittelbar sind. Wissen auf dieser Ebene ist nicht das Produkt zerebraler Denkprozesse oder logischer Induktion und Deduktion oder von Verallgemeinerungen aufgrund von Ähnlichkeiten und Verschiedenheiten. Es gibt kein A *priori auf*der Ebene des *stillen Wissens,* nichts, was einen Wissensschatz bilden könnte, denn alles befindet sich im unmittelbaren *Jetzt.* Komplexe Informationen können ohne kognitive Präliminarien aufgenommen werden.

Don Juan glaubte, daß schon den frühen Menschen eine Ahnung von diesem *stillen Wissen* gegeben war, daß sie das *stille Wissen* aber nicht

wirklich besaßen. Diese Art Ahnung war unendlich viel stärker als das, was der moderne Mensch heute erlebt, da der Großteil allen Wissens das Produkt mechanischen Lernens ist. Es ist ein Axiom der Zauberer, daß der Weg zum *stillen Wissen,* obwohl wir diese Ahnung verloren haben, den Menschen immer offenstehen wird, und zwar mit Hilfe der *inneren Stille.*

In dieser Hinsicht vertrat Don Juan Matus den harten Standpunkt seiner Tradition: Die *innere Stille* muß durch den Druck dauernder Disziplin erworben werden. Sie muß Stück für Stück, Sekunde um Sekunde angesammelt oder gespeichert werden. Mit anderen Worten, man muß sich zum Schweigen zwingen, und sei es nur für ein paar Sekunden. Laut Don Juan war es bei den Zauberern allgemein bekannt, daß Beharrlichkeit, wenn man sich nur ausdauernd bemüht, die Gewohnheit überwindet, wodurch es möglich ist, einen gewissen Schwellenwert von gesammelten Sekunden und Minuten zu erreichen, der von Mensch zu Mensch verschieden ist. Wenn die Schwelle der *inneren Stille* für ein bestimmtes Individuum zum Beispiel bei zehn Minuten liegt, so stellt sich die *innere Stille* von selbst ein, sozusagen aus eigenem Antrieb, sobald diese Schwelle erreicht ist.

Ich war also im voraus gewarnt, daß es unmöglich wäre herauszufinden, wo meine individuelle Schwelle liegen könnte, und daß ich dies nur durch direkte Erfahrung feststellen würde. Genauso geschah es. Nach Don Juans Empfehlung hatte ich mich beharrlich gezwungen zu schweigen, und eines Tages, während ich über den Campus der UCLA ging, erreichte ich meine mysteriöse Schwelle. Ich wußte, ich hatte sie erreicht, weil ich ganz plötzlich etwas erlebte, das Don Juan mir ausführlich beschrieben hatte. Er nannte es das *Anhalten der Welt.* Von einem Moment auf den anderen hörte die Welt auf zu sein, was sie war, und zum ersten Mal im Leben wurde mir bewußt, daß ich Energie im Universum fließen *sah.* Ich mußte mich auf eine Steintreppe setzen. Ich wußte, ich saß auf einer Steintreppe, aber ich wußte es nur intellektuell, mit meinem Gedächtnis. Empirisch saß ich auf Energie. Ich selbst war Energie wie alles um mich her. Ich hatte mein Interpretationssystem außer Kraft gesetzt.

Nachdem ich Energie unmittelbar *gesehen* hatte, wurde mir etwas klar, das mir den Schreck meines Lebens einjagte - und was mir niemand außer Don Juan befriedigend erklären konnte. Mir war bewußt geworden, daß ich, obwohl ich zum ersten Mal im Leben *gesehen* hatte, bereits mein ganzes Leben lang Energie im Universum hatte fließen *sehen,* aber ich war mir dessen nicht bewußt gewesen. Energie im Universum fließen zu *sehen,* war

mir nicht neu. Das Neue war eine Frage, die sich mir so ungestüm stellte, daß ich gleich wieder zur Oberfläche der alltäglichen Welt auftauchte. Ich fragte mich, was mich daran gehindert habe zu erkennen, daß ich mein Leben lang Energie im Universum hatte fließen *sehen.*

»Hier geht es um zwei Probleme«, erklärte Don Juan, nachdem ich ihm diesen Widerspruch, der mich rasend machte, ausein - andergesetzt hatte. »Das eine ist die allgemeine Bewußtheit. Das andere ist das besondere, vorsätzliche Bewußtsein. Jeder Mensch aufErden ist sich im allgemeinen bewußt, daß er Energie im Universum fließen *sieht.* Aber nur die Zauberer machen sich dies im besonderen und vorsätzlich bewußt. Sich etwas bewußtzumachen, dessen man sich bereits allgemein bewußt ist, verlangt Energie, die zu erlangen eiserne Disziplin erfordert. Deine *innere Stille,* das Ergebnis von Energie und Disziplin, überbrückte die Kluft zwischen dem allgemeinen und besonderen Bewußtsein.«

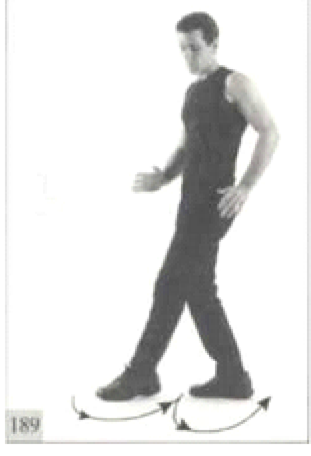
Don Juan beharrte mit allem Nachdruck auf dem Wert einer pragmatischen Einstellung, die das Eintreten der *inneren Stille* unterstützt. Eine pragmatische Einstellung definierte er als Fähigkeit, alle Eventualitäten aufzufangen, die sich auf dem Weg einstellen könnten. Er selbst war für mich das lebende Beispiel einer solchen Einstellung. Da gab es keine Ungewißheit, keine Belastung, die seine bloße Präsenz nicht vertrieben hätte.

Immer wieder betonte er, daß die Folgen der *inneren Stille* sehr beunruhigend seien und daß das einzige Mittel, diesen Zustand zu verhindern, in einer pragmatischen Einstellung liege, die das Ergebnis eines überaus geschmeidigen, beweglichen und starken Körpers sei. Er sagte, daß der physische Körper für die Zauberer die einzige Wesenheit sei, die ihnen sinnvoll erscheine, und daß es so etwas wie eine Dualität zwischen Körper und Geist nicht gebe. Der physische Körper, stellte er fest, umfasse sowohl den Körper wie den Geist, wie wir sie beide kennen. Das Gegengewicht zum physischen Körper als einer holistischen Einheit sei für die Zauberer eine andere EnergieKonfiguration, die sich durch *innere Stille* erreichen lasse - der *Energiekörper.* In dem Augenblick, als ich die *Welt anhielt*, erklärte er, hätte ich die Wiederbelebung meines Energiekörpers erlebt. Diese Energie-Konfiguration sei schon immer in der Lage gewesen, Energie im Universum fließen zu *sehen.*

Magische Bewegungen, die das Erreichen der inneren Stille fördern

36. Mit beiden Füßen nacheinander zwei Halbkreise ziehen

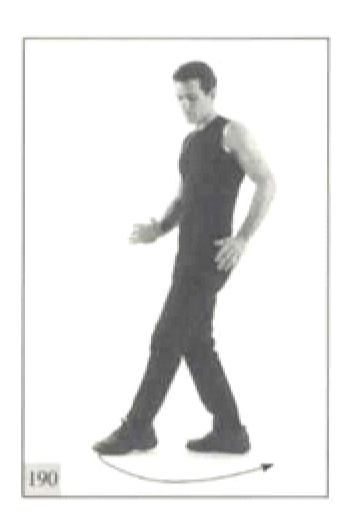
Das ganze Körpergewicht ruht auf dem rechten Bein. Den linken Fuß einen halben Schritt nach vorne stellen und über den Boden gleitend einen Halbkreis nach links ziehen. Den Fußballen neben der rechten Ferse aufsetzen, die er beinahe berührt. Von dort mit dem Fuß noch einen Halbkreis nach hinten ziehen (Abb. 189). Die Halbkreise werden mit dem linken Fußballen gezogen. Die Ferse bleibt angehoben, damit die Bewegung glatt und gleichmäßig ist.


189

Die Bewegung in umgekehrter Richtung ausführen und auf gleiche Weise zwei Halbkreise ziehen, diesmal von hinten nach vorne. Die gleichen Bewegungen mit dem rechten Fuß ausführen, nachdem das ganze Körpergewicht auf das linke Bein verlagert wurde. Das gebeugte Knie des Standbeines gibt Kraft und Stabilität.

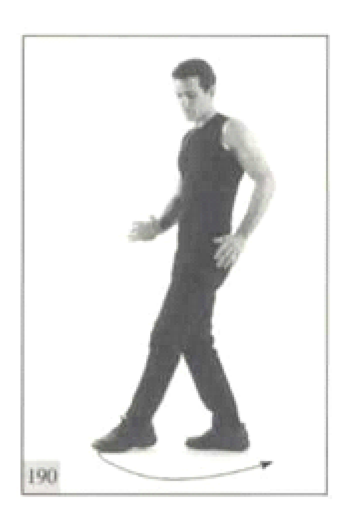
37. Mit beiden Füßen nacheinander einen Halbmond zeichnen

Das Körpergewicht ruht auf dem rechten Bein. Den linken Fuß einen halben Schritt vor den rechten stellen und auf dem Boden einen weiten Halbkreis um den Körper ziehen, von vorne zur Seite und nach hinten. Dieser Halbkreis wird mit dem Fußballen gezogen (Abb. 190). Auf gleiche Weise einen Halbkreis von hinten nach vorne ziehen. Die gleichen Bewegungen werden mit dem rechten Bein ausgeführt, nachdem das Körpergewicht auf das linke Bein verlagert wurde.



38. Die Vogelscheuche im Wind - mit den Armen nach unten

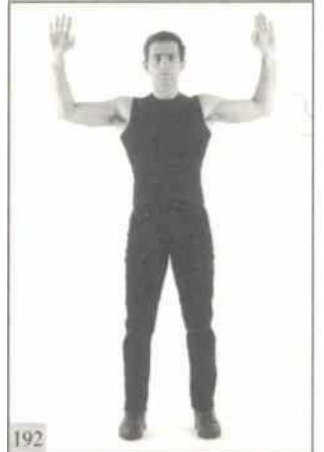
Die Arme in Schulterhöhe zur Seite strecken, die Ellbogen sind angewinkelt, und die Unterarme hängen genau im rechten Winkel nach unten. Die Unterarme schwingen locker hin und her, als würden sie nur vom Wind bewegt. Unterarme und Handgelenke bilden eine gerade vertikale Linie. Die Knie sind gestreckt (Abb. 191).



39. Die Vogelscheuche im Wind - mit den Armen nach oben

Genau wie hei der vorigen magischen Bewegung werden die Arme in Schulterhöhe zur Seite gestreckt, nur daß die Unterarme im rechten Winkel nach oben gehalten werden. Unter arme und Handgelenke bilden eine

gerade vertikale Linie (Abb. 192). Dann schwingen sie locker nach unten (Abb. 193) und oben. Die Knie sind gestreckt.


192

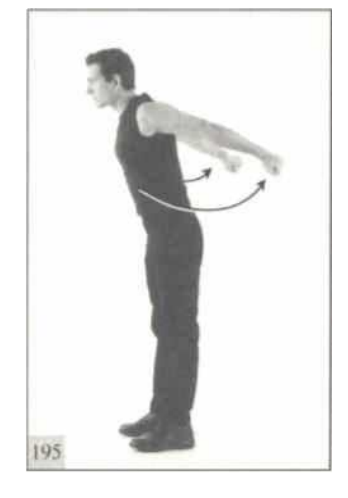

193

40. Energie mit dein ganzen Arm nach hinten schieben

Die Unterarme waagrecht anwinkeln, die Hände zu Fäusten ballen und dicht am Körper möglichst hoch halten (Abb. 194). Dann werden die Arme nach unten gestreckt und möglichst hoch nach hinten gehoben. Die Knie sind gestreckt, und der Oberkörper beugt sich beim Ausatmen leicht nach vorne (Abb. 195). Beim Einatmen werden die Arme durch Anwinkeln der Ellbogen nach vorne in die Ausgangsposition geholt.

In umgekehrter Reihenfolge atmen, während diese Bewegung wiederholt wird, d. h. statt auszuatmen, während die Arme nach hinten gebracht und gehoben werden, wird nun eingeatmet.

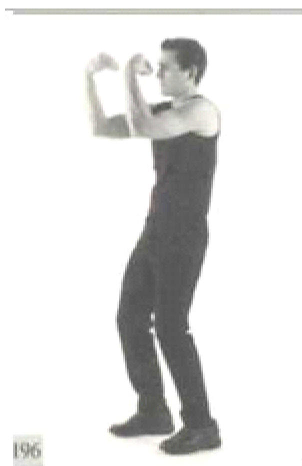

194

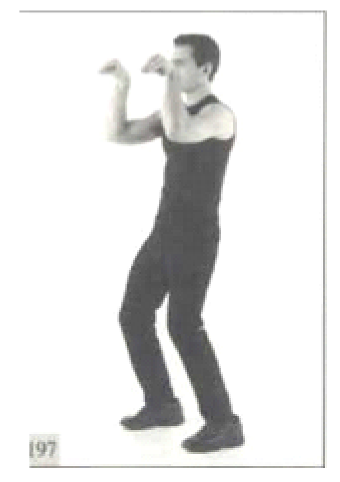

195

Das Ausatmen folgt, wenn die Ellbogen angewinkelt und die Unterarme wieder unter die Achseln gezogen werden.

41. Drehung aus dem Unterarm

Die Arme vor den Körper halten, die Ellbogen anwinkeln, bis die Unterarme senkrecht nach oben zeigen. Beide Hände werden etwa in Augenhöhe im Handgelenk abgeknickt und ähneln einem Vogelkopf, wobei die Finger zum Gesicht zeigen (Abb. 196). Während die Unterarme senkrecht nach oben gerichtet bleiben, dreht man die Hände aus dem Unterarm schnell vor und zurück, wobei die Finger abwechselnd zum Gesicht und nach vorne deuten (Abb. 197). Die leicht gebeugten Knie geben Stabilität und Kraft.

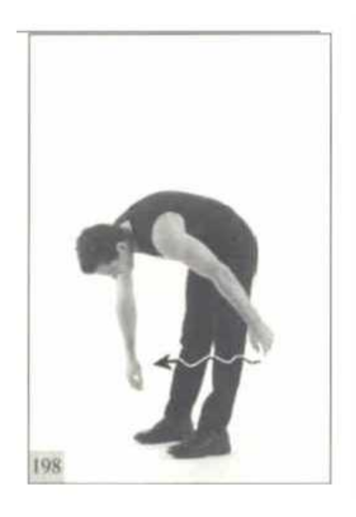




42. Energie in Wellen bewegen

Die Knie sind gestreckt, der Oberkörper ist nach vorne gebeugt. Beide Arme hängen an den Seiten herab. Den linken Arm mit drei Wellenbewegungen der Hand nach vorne schwenken, als folge die Hand der Kontur einer Oberfläche mit drei halbkreisförmigen Ausbuchtungen (Abb. 198). Nun bewegt man die Hand in einer geraden Linie vor dem Körper zuerst von links nach rechts, dann von rechts nach links (Abb. 199) und mit drei weiteren Wellenbewegungen wieder zurück zur Seite des Körpers, wodurch der breite Umriß eines umgedrehten >L< entsteht, das mindestens zwanzig Zentimeter breit sein soll.

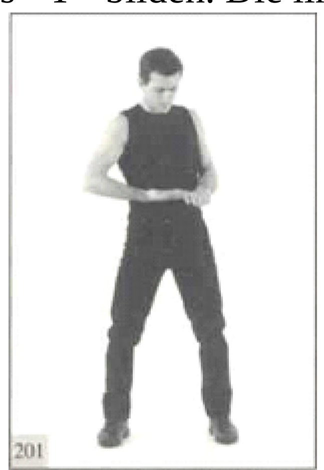
Die gleichen Bewegungen mit dem rechten Arm wiederholen.

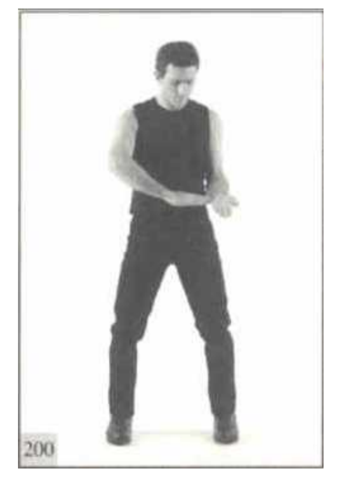




43. Die T-Energie der Hände

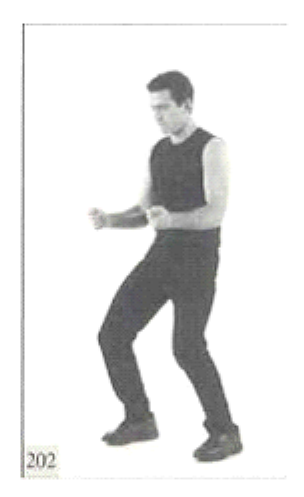
Beide Unterarme im rechten Winkel vor den Solarplexus halten, so daß sie die Form eines >T< bilden. Die linke Hand ist der





horizontale Balken des >T<, die Handfläche weist nach oben. Die rechte Hand mit nach unten weisender Handfläche bildet den vertikalen Balken des >T< (Abb. 200). Nun beide Hände gleichzeitig und mit großer Kraft vor- und zurückdrehen. Die linke Handfläche weist nach unten, die rechte Handfläche nach oben, und beide Hände bleiben in Form eines >T< (Abb. 201). Die gleichen Bewegungen noch einmal ausführen, wobei die rechte Hand den horizontalen Balken des >T< bildet und die linke Hand den vertikalen Balken.

44. Energie mit den Daumen drücken

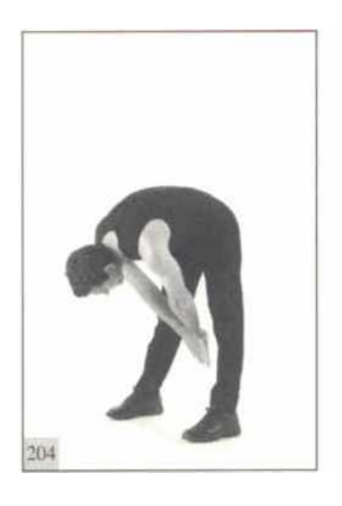


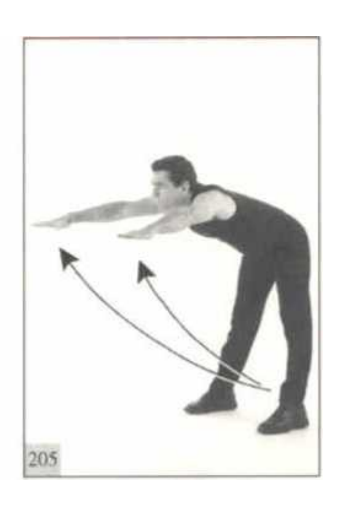
Beide Unterarme mit angewinkeltem Ellbogen genau waagrecht neben den Körper halten. Die Hände zu lockeren Fäusten ballen, die Daumen sind gestreckt und liegen auf den gekrümmten Zeigefingern (Abb. 202, 203). Rhythmisch mit den Daumen auf die Zeigefinger und mit den gekrümmten Fingern auf die Handteller drücken. Die Finger anspannen und entspannen, um den Impuls in die Arme weiterzuleiten. Die gebeugten Knie geben Stabilität.



45. Mit den Armen einen spitzen Winkel zwischen den Beinen zeichnen

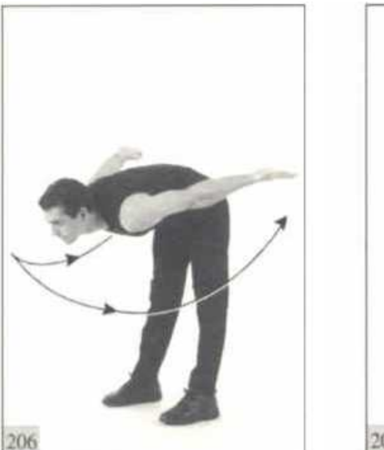
Die Knie sind gestreckt, die Kniesehnen werden so stark wie möglich gestrafft. Der Oberkörper ist nach vorne geneigt, der Kopf befindet sich dann beinahe in Höhe der Knie. Die Arme baumeln vor dem Körper und zeichnen, indem sie mehrmals nach vome und hinten schwingen, einen spitzen Winkel, dessen Scheitelpunkt sich zwischen den Beinen befindet (Abb. 204, 205).

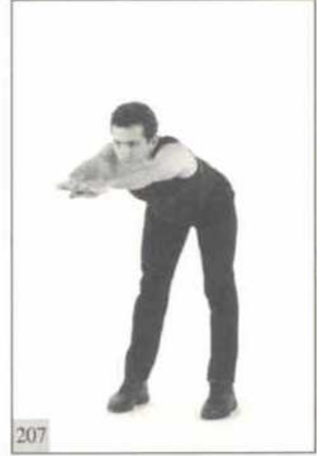

204


205

46. Mit den Armen einen spitzen Winkel vor dem Gesicht zeichnen

Die Knie sind gestreckt, die Kniesehnen werden so stark wie möglich gestrafft. Der Oberkörper ist nach vorne geneigt, der Kopf befindet sich dann beinahe in Höhe der Knie. Die Arme baumeln vor dem Körper und zeichnen, indem sie mehrmals von hinten nach vorne schwingen, einen spitzen Winkel, dessen Scheitelpunkt vor dem Gesicht ist (Abb. 206, 207).


206

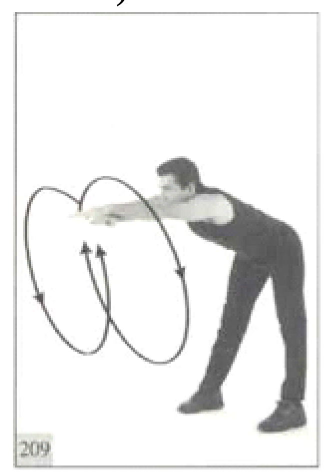

207

47. Einen Energiekreis zwischen den Beinen und vor dem Körper ziehen

Die Knie sind gestreckt, die Kniesehnen werden so stark wie möglich gestrafft. Der Oberkörper ist nach vorne geneigt, der Kopf befindet sich dann beinahe in Höhe der Knie. Die Arme baumeln vor dem Körper. Sie kreuzen sich an den Handgelenken, der linke Unterarm liegt über dem rechten. Die gekreuzten Arme schwingen zwischen den Beinen nach hinten (Abb. 208). Von dort kreisen die gestreckten Arme nach außen bis vor das

Gesicht. Am Ende der Kreisbewegung deuten die Arme nach vorne, das linke Handgelenk liegt über dem rechten (Abb. 209).


208

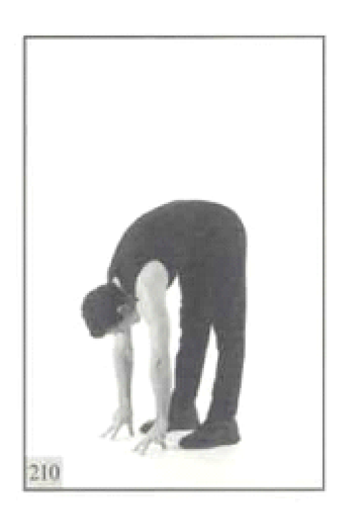

209

Nun ziehen die Arme zwei einwärts gerichtete Kreise, die zwischen den Beinen enden, die Handgelenke sind wieder wie in der Ausgangsposition gekreuzt.

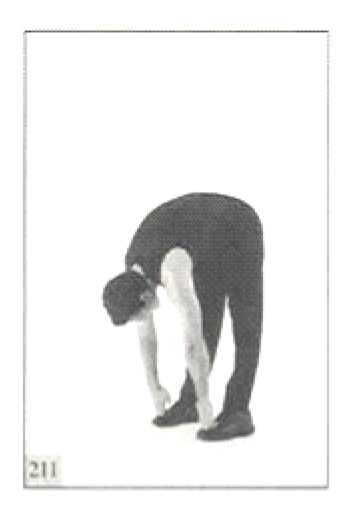
Das rechte Handgelenk über das linke legen und die gleichen Bewegungen wiederholen.

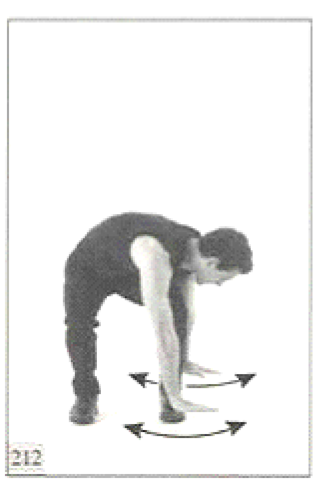
48. Drei Finger um Boden

Die Arme langsam über den Kopf heben und tief einatmen. Langsam ausatmen und die Hände nach unten bis zum Boden strecken. Die Knie sind durchgedrückt, und die Kniesehnen werden so stark wie möglich gestrafft. Zeige- und Mittelfinger beider Hände berühren den Boden, etwa dreißig Zentimeter vor dem Körper. Dann wird auch der Daumen auf den Boden gelegt (Abb. 210). Tief einatmen und diese Position halten. Den Körper aufrichten und die Arme über den Kopf heben. Ausatmen, während die Arme zur Höhe der Taille sinken.


210

49. Die Fingerknöchel auf den Zehen





Die Arme über den Kopf heben und tief einatmen. Während des Ausatmens werden die Hände nach unten bis zum Boden gestreckt. Die Knie sind durchgedrückt und die Kniesehnen so stark wie möglich gespannt. Die Fingerknöchel auf die Zehen legen, während das Ausatmen endet (Abb. 211). Tief einatmen und in dieser Position verharren. Den Körper aufrichten und die Arme über den Kopf heben. Das Ausatmen beginnt, während die Arme zur Höhe der Taille sinken.

50. Energie mit dem Atem vom Boden holen

Tief einatmen und die Arme über den Kopf heben. Die Knie sind gebeugt. Langsam ausatmen, während sich der Oberkörper nach links dreht und sich möglichst weit nach unten beugt. Die rechte Hand wird mit der Handfläche nach unten vor dem linken Fuß und die linke Hand mit der Handfläche nach unten hinter dem linken Fuß so nahe wie möglich an den Boden gebracht. Sie bewegen sich fünfmal hin und her, während das Ausatmen endet (Abb. 212). Tief einatmen, den Körper aufrichten und die Arme über den Kopf heben. Den Oberkörper nach rechts drehen, ausatmen und dabei den Oberkörper möglichst weit nach unten beugen, Das Ausatmen endet, nachdem sich die Hände fünfmal vor und hinter dem rechten Fuß hin- und herbewegt haben. Wieder tief einatmen und den Körper aufrichten, die Arme über den Kopf heben und den Oberkörper nach vorne drehen. Ausatmen und dabei die Arme sinken lassen.

Vierte Folge

Die Trennung von linkem und rechtem Körper - die Hitze-Folge

Don Juan sagte seinen Schülern, das Konzept, daß der Mensch aus zwei kompletten, funktionierenden Körpern bestehe - einer auf der linken und einer auf der rechten Seite -, sei für die Schamanen im alten Mexiko bei ihren Bemühungen als Zauberer von fundamentaler Bedeutung. Dieses Ordnungsschema hatte nichts mit intellektuellen Überlegungen auf seiten dieser Zauberer zu tun oder mit logischen Schlußfolgerungen über Möglichkeiten der Masseverteilung im Körper.

Als Don Juan mir diesen Sachverhalt erläuterte, entgegnete ich, daß die moderne Biologie das Konzept der *bilateralen Symmetrie* entwickelt habe, also »einen fundamentalen Bauplan des Körpers, bei dem die linke und die rechte Seite des Organismus annähernd spiegelbildlich entlang der Mittellinie aufgeteilt werden kann«.

»Die Klassifikationen der Schamanen im alten Mexiko«, erwiderte Don Juan, »waren profunder als die Schlußfolgerungen moderner Wissenschaftler, denn sie basierten auf der unmittelbaren Wahrnehmung der im Universum fließenden Energie. Wird der menschliche Körper als Energie wahrgenommen, so ist ganz offenkundig, daß er nicht aus zwei Teilen, sondern aus zwei verschiedenen Arten von Energie zusammengesetzt ist. Es handelt sich dabei um zwei verschiedene Energieströme, zwei gegensätzliche und zugleich komplementäre Kräfte, die nebeneinander existieren und so die duale Struktur aller Dinge im ganzen Universum spiegeln.«

Die Schamanen des alten Mexiko erkannten jeder der beiden Energiearten die Eigenschaften eines ganzen Körpers zu und sprachen ausschließlich vom linken Körper oder vom rechten Körper. Den Schwerpunkt legten sie auf den linken Körper, weil sie ihm aufgrund der Art seiner Energie-Konfiguration die größte Effizienz im Sinne der höchsten Ziele der Zauberei zuschrieben. Die Zauberer im alten Mexiko, die diese zwei Körper als Energieströme darstellten, schilderten den linken Strom als turbulenter und aggressiver - als eine Bewegung gekräuselter Wogen, die Energiewellen nach außen projiziert. Um zu verdeutlichen, wovon er sprach, forderte mich Don Juan auf, mir vorzustellen, daß der linke Körper die eine Hälfte der Sonne sei, auf der alle solaren Eruptionen stattfinden. Die vom linken Körper projizierten Energiewellen seien den SonnenEruptionen zu vergleichen, das heißt, sie verlaufen immer senkrecht zu der runden Oberfläche, von der sie ausgingen.

Er erklärte, der Energiestrom des rechten Körpers sei an der Oberfläche nicht turbulent. Er bewege sich wie Wasser in einem leicht hin- und hergekippten Becken. Dabei würden keine Wellen entstehen, sondern eine ständige Schaukelbewegung. In tieferen Schichten rotiere die Energie in kreiselnden, spiralenförmigen Wirbeln. Don Juan forderte mich auf, mir einen sehr breiten, friedlich erscheinenden Fluß in den Tropen vorzustellen, dessen Wasser sich an der Oberfläche kaum zu bewegen scheine, in dem es aber unter der Oberfläche zerstörerische Strudel und Unterströmungen gibt. In der alltäglichen Welt sind die zwei Strömungen zu einer Einheit verbunden, d. h. zu dem menschlichen Körper, wie wir ihn kennen.
Für das Auge des *Sehers* ist aber die Energie des ganzen Körpers zirkulär. Dies bedeutete für die Zauberer aus Don Juans Tradition, daß der rechte Körper die vorherrschende Kraft ist. »Wie steht es aber im Fall von Linkshändern?« fragte ich ihn einmal. »Sind sie besser geeignet für das Bemühen der Zauberer?«
»Wieso sollten sie das sein?« fragte er, offenbar erstaunt über meine Frage.
»Weil für sie anscheinend die linke Seite dominiert«, sagte ich. »Diese Vorherrschaft spielt für die Zauberer keine Rolle«, erklärte er. »Gewiß, die linke Seite dominiert bei ihnen insofern, als sie mit der linken Hand sehr effektiv einen Hammer halten können. Sie schreiben mit der linken Hand. Sie können mit der linken Hand ein Messer halten und geschickt damit schneiden. Wenn sie das Tanzbein schwingen, können sie das linke Knie im schönsten Rhythmus schwingen. Mit anderen Worten, sie haben Rhythmus in ihrem linken Körper, doch bei der Zauberei geht es nicht um eine solche Art von Dominanz. Auch sie werden vom rechten Körper mit seiner zirkulären Bewegung beherrscht.«
»Hat Linkshändigkeit aber irgendwelche Vor- oder Nachteile für die Zauberer?« fragte ich. Ich dachte dabei an die in vielen indoeuropäischen Sprachen verwurzelte Implikation einer unheilvollen Eigenschaft der Linkshändigkeit.
»Meines Wissens gibt es keine Vor- oder Nachteile«, antwortete er. »Die Trennung der Energie zwischen den beiden Körpern ist nicht an der Rechts- oder Linkshändigkeit zu messen. Die Dominanz des rechten Körpers ist eine energetische Vorherrschaft, die die Schamanen jener alten Zeiten bereits vorgefunden haben. Sie versuchten weder zu erklären, wieso es diese Vorherrschaft überhaupt gibt, noch wollten sie deren philosophische Implikationen genauer untersuchen. Für sie war es eine Tatsache, wenn

auch mit einer Besonderheit, denn es war eine Tatsache, die sich verändern ließ.«
»Warum wollten sie diese Tatsache verändern, Don Juan?« fragte ich.
»Weil die vorherrschende Kreisbewegung der Energie des rechten Körpers so langweilig ist!« rief er. »Diese Kreisbewegung kümmert sich um alle Dinge des täglichen Lebens, aber das geschieht auf kreisförmige Art, falls du verstehst, was ich meine.«
»Ich weiß nicht, was du meinst, Don Juan«, sagte ich.
»Jede Situation im Leben wird auf diese kreisförmige Art bewältigt«, antwortete er und zog mit der Hand einen kleinen Kreis. »Das geht immer weiter und weiter und weiter. Es ist eine Kreisbewegung, die alle Energie stets nach innen zu ziehen scheint und sie zentripetal herum- und herum- und herumwirbelt. Unter diesen Umständen gibt es keine Expansion, keine Ausdehnung oder Erweiterung. Da gibt es nichts Neues. Es gibt nichts, was sich nicht von innen erklären ließe. Das ist langweilig!«
»Und wie kann diese Situation geändert werden, Don Juan?« fragte ich.
»Es ist zu spät, um wirklich etwas zu ändern«, antwortete er. »Der Schaden ist bereits geschehen. Das Spiralenartige ist da und wird bleiben. Aber es muß nicht ständig wirksam sein. Ja, wir gehen, wie wir gehen, das läßt sich nicht ändern, aber wir möchten auch laufen oder rückwärts gehen oder eine Leiter hinaufsteigen. Immer nur gehen und gehen und gehen, das ist sehr effektiv, aber sinnlos. Der Beitrag des linken Körpers kann die Vitalitätszentren geschmeidiger machen. Wenn sie sich wellenförmig statt in Spiralen bewegen könnten, und sei es nur für einen Moment, würde eine andere Energie mit verblüffenden Resultaten in sie einfließen.«
Ich verstand durchaus, wovon er sprach, aber auf einer Ebene jenseits des Denkens, weil ich es im Sinne linearer Logik unmöglich hätte verstehen können.
»Das Gefühl der Menschen, daß sie sich zu Tode langweilen, beruht auf der Vorherrschaft des rechten Körpers. Das einzige, was den Menschen - ganz allgemein gesprochen - übrigbleibt, ist, Mittel und Wege zu suchen, die Langeweile loszuwerden. Und was sie schließlich finden, sind Mittel und Wege, die Zeit totzuschlagen. Die wiederum ist das einzige, von dem niemand genug hat. Aber noch schlimmer ist die Reaktion auf diese unbalancierte Energieverteilung. Die gewaltsamen Reaktionen der Menschen beruhen auf dieser unausgewogenen Verteilung. Es scheint so zu sein, daß Hilflosigkeit von Zeit zu Zeit heftige Energieströme im Körper aufbaut, die

in gewalttätigem Verhalten explodieren. Gewalt scheint mir für den Menschen nur ein Mittel zu sein, um Zeit totzuschlagen.«
»Aber wie kommt es, Don Juan, daß die Zauberer des alten Mexiko niemals wissen wollten, *warum* diese Situation eingetreten ist?« fragte ich bestürzt. Ich mußte jedoch gestehen, daß ich die nach innen gerichtete Bewegung irgendwie faszinierend fand.
»Sie haben nie versucht, es herauszufinden«, sagte er, »weil sie in dem Moment, als sie die Frage formulierten, schon die Antwort wußten.«
»Also wußten sie, warum?« fragte ich.
»Nein, sie wußten nicht, warum, aber sie wußten, wie es geschah. Doch das ist eine andere Geschichte.«
An diesem Punkt ließ er mich zappeln, aber im Verlauf unserer Verbindung hat er mir diesen scheinbaren Widerspruch immer wieder erklärt.
»Bewußtsein ist der einzige Weg zur Evolution, den die Menschen haben«, sagte er mir einmal, »und ein uns fremder Faktor, irgend etwas, das mit der räuberischen Grundbedingung des Universums zu tun hat, stört unsere Evolutionsmöglichkeit, indem es von unserem Bewußtsein Besitz ergreift. Die Menschen sind einer räuberischen Kraft zum Opfer gefallen. Sie hat ihnen aus eigenem Nutzen die Passivität aufgedrängt, die für die Energie des rechten Körpers charakteristisch ist.«
Don Juan beschrieb unsere Evolutionsmöglichkeit als eine Reise, die unser Bewußtsein über das - wie die Schamanen des alten Mexiko es nannten - *dunkle Meer des Bewußtseins* unternimmt, das sie als Bestandteil des Universums ansahen, als ein unfaßbares Element, welches das Universum durchdringt wie Nebel aus Materie oder wie das Licht.
Don Juan war überzeugt, daß die Vorherrschaft des rechten Körpers bei dieser unausgewogenen Verschmelzung des rechten und des linken Körpers ein Merkmal für die Unterbrechung unserer *Bewußtseinsreise* ist. Was uns als natürliche Vorherrschaft der einen Seite über die andere erscheint, war für die Zauberer seiner Schule eine Anomalie, die sie zu korrigieren trachteten.
Um eine harmonische Trennung des linken und des rechten Körpers herzustellen, so glaubten die Schamanen, müßte man das Bewußtsein steigern. Jede Steigerung menschlichen Be- wußtseins müsse aber durch die strengste Disziplin unterstützt werden. Sonst würde diese schmerzhaft errungene Steigerung zur Obsession werden, die zu allem möglichen, von

der psychologischen Verirrung bis zur energetischen Verletzung, führen könnte.
Don Juan nannte die Sammlung von magischen Bewegungen, bei denen es ausschließlich um die Trennung des linken und des rechten Körpers geht, die *Hitze-Gruppe.* Sie war das wichtigste Element in der Ausbildung der Schamanen im alten Mexiko. Die Hitze-Gruppe ist ein Spitzname, der dieser Sammlung von magischen Bewegungen verliehen wurde, weil sie die Energie des rechten Körpers ein wenig in Aufruhr versetzt. Don Juan scherzte oft über dieses Phänomen und sagte, daß die Bewegungen für den linken Körper einen gewaltigen Druck auf den rechten Körper ausüben, der von Geburt daran gewöhnt ist, ohne Widerspruch zu herrschen. In dem Moment, da er auf Widerspruch stößt, wird er heiß vor Wut. Don Juan verlangte von seinen Schülern, die Hitze-Gruppe fleißig zu üben und ihre Aggressivität zur Stärkung des schwachen linken Körpers zu nutzen.
Um eine bessere Übereinstimmung mit den Zielen von *Tensegrity* zu erreichen, wird der Name *Hitze-Folge* gewählt. Diese Ziele sind einerseits äußerst pragmatisch und andererseits sehr abstrakt, wie etwa die praktische Nutzung der Energie für das körperliche Wohlbefinden, gepaart *mit* der abstrakten Vorstellung, wie diese Energie gewonnen wird. Bei allen magischen Bewegungen dieser Folge empfiehlt es sich, das Konzept der Trennung des linken und des rechten Körpers zu übernehmen, statt von der linken und rechten Körperseite zu sprechen. Im Endeffekt führt diese Regelung zu der Feststellung, daß beim Üben der magischen Bewegungen der Körper, der die Bewegungen nicht ausführt, nicht bewegt wird. Dennoch sollten alle seine Muskeln eingesetzt sein, aber nicht in Aktivität, sondern im Prozeß des Bewußtseins. Die Unbewegtheit des Körpers, der die Bewegungen nicht ausführt, sollte auch den Kopf einbeziehen, d. h. die jeweils entgegengesetzte Seite des Kopfes. Die Unbewegtheit einer Hälfte des Gesichts und des Kopfes ist schwieriger zu erreichen, aber mit einiger Übung kann sie gelingen.
Die Folge ist in vier Gruppen unterteilt.

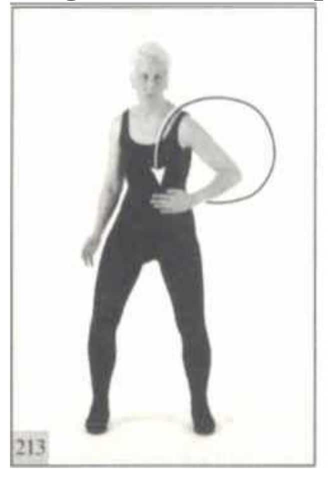
Erste Gruppe

Energie auf dem linken und auf dem rechten Körper aufrühren

Die erste Gruppe besteht aus sechzehn magischen Bewegungen, die die Energie des linken und des rechten Körpers unabhängig voneinander in Gang setzen. Jede magische Bewegung wird entweder mit dem linken Arm oder dem rechten Arm und in manchen Fällen mit beiden zugleich ausgeführt. Die Arme überschreiten aber niemals die vertikale Linie, die beide Körper trennt.

1. Energie von der Vorderseite des linken und des rechten Körpers zu einer Kugel ballen und sie mit dein Handrücken zerschlagen

Mit dem linken Arm zweimal vor dem Körper von außen nach innen kreisen (Abb. 213). Die Hand wird leicht gewölbt, die Handfläche weist nach rechts. Dabei sind alle Muskeln im Arm angespannt. Dann mit dem Handrücken kraftvoll nach links oben schlagen, als wolle man die mit der Armbewegung gesammelte Kugel zerbrechen.
Die Hand schlägt nach einem Punkt, der sich im 45-Grad-Winkel über den Schultern in Armlänge vor dem Körper befindet (Abb. 214).


213


214

Bei diesem Schlag spannt man alle Muskeln, auch die Muskeln der Arme, an - eine Spannung, die es erlaubt, den Schlag kontrolliert zu führen. Die Wirkung ist im Bereich von Bauchspeicheldrüse und Milz sowie in der linken Niere und Nebenniere spürbar.

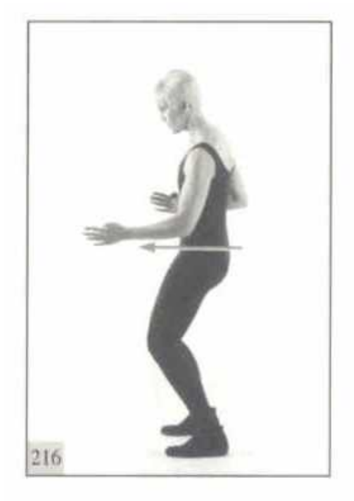
Die gleichen Bewegungen auf der rechten Seite wiederholen. Die Wirkung ist im Bereich der Leber und in der rechten Niere und Nebenniere spürbar.

2. Energie des linken und des rechten Körpers in einem Kreis sammeln, der mit den Fingerspitzen durchbohrt wird

Den linken Arm im rechten Winkel vor den Körper halten. Die Handfläche weist nach rechts, die gestreckten Finger deuten gerade nach vorne. Der Daumen liegt an der Handfläche an. Wie bei der vorigen magischen Bewegung kreist der Unterarm zweimal von links nach oben in Höhe der Schultern und dann zur Mitte des Körpers (Abb. 215). Den Ellbogen rasch zurückziehen und den mit dem Unterarm gezeichneten Kreis mit den vorwärts stoßenden Fingerspitzen durchbohren (Abb. 216). Den Ellbogen ganz zurücknehmen, um Stoßkraft zu sammeln, dann stößt die Hand noch einmal nach vorne.

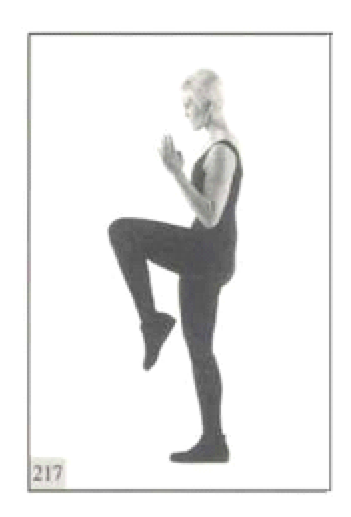
Die gleiche Bewegungssequenz mit dem rechten Arm wiederholen.





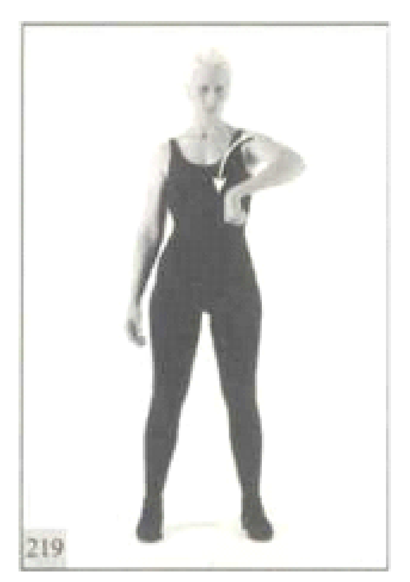
3. Linke und rechte Energie hochziehen

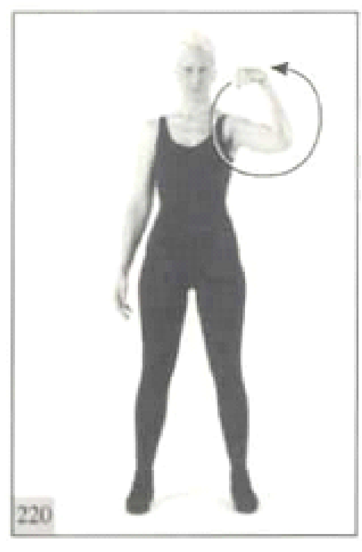
Beide Knie sind leicht gebeugt. Das linke Knie anwinkeln und *in* Höhe der Bauchspeicheldrüse heben, wobei man den Fuß und die Zehenspitzen nach unten streckt. Gleichzeitig mit dieser Bewegung schnellt der linke Unterarm nach oben, zu einem Punkt, der sich im 45-Grad-Winkel vor dem Körper befindet. Der Ellbogen liegt fest am Körper an. Bein und Arm bewegen sich völlig synchron und versetzen der Körpermitte einen Stoß (Abb. 217).


217

Die gleichen Bewegungen mit dem rechten Bein und dem rechten Arm wiederholen.
Energie hat die Tendenz, nach unten zu sinken, darum ist es sehr wichtig, sie nach oben zur Körpermitte zu bringen und zu verteilen. Die Schamanen glauben, daß der linke Körper vom Bereich um Bauchspeicheldrüse und Milz, der rechte Körper vom Bereich um Leber und Gallenblase beherrscht wird. Für die Schamanen ist das Hochziehen von Energie eine Maßnahme, die dazu dient, die beiden Zentren separat zu energetisieren.

4. Der Druck nach oben und nach unten
Den linken Arm in Schulterhöhe vor den Körper heben, den Ellbogen um 90 Grad anwinkeln. Die Hand zur Faust ballen und im Handgelenk so weit wie möglich nach rechts biegen (Abb. 218). Der Ellbogen bleibt in dieser Position und dient als Drehpunkt für den Unterarm, der bis vor den Solarplexus nach unten sinkt (Abb. 219). Dann den Unterarm wieder in die Vertikale heben.





Die gleiche Bewegung mit dem rechten Arm ausführen.
Diese magische Bewegung dient dazu, Energie bogenförmig in Gang zu setzen, die sich dicht über dem Kopf, über der linken Schulter und an einem Punkt direkt über dem Solarplexus befindet.

5. Die Drehung einwärts

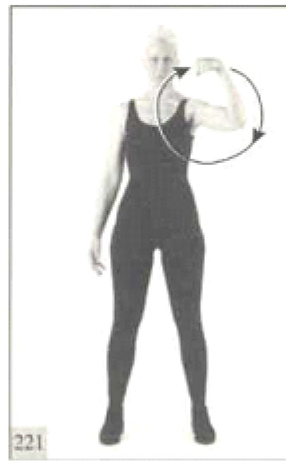
Der erste Teil dieser magischen Bewegung ist wie der erste Teil der vorigen, aber statt den Unterarm in einem Bogen nach unten zu führen, zieht man einen kompletten Kreis nach innen, wobei der im 45-Grad-Winkel zum Körper stehende Ellbogen als Drehpunkt dient. Den Scheitel des Kreises bildet ein Punkt über der linken Schulter, knapp über Höhe des Ohrs. Auch das Handgelenk rotieren lassen, während der Kreis gezogen wird (Abb. 220).
Die gleiche Bewegung mit der rechten Hand wiederholen.



6. Die Drehung auswärts

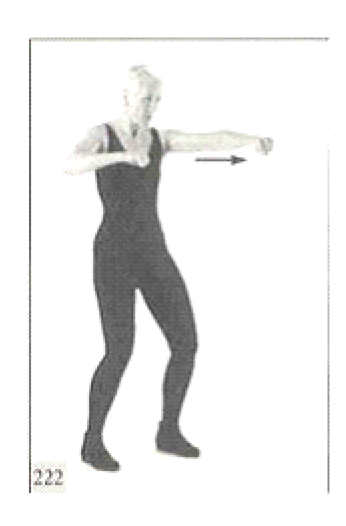
Diese magische Bewegung ist beinah identisch mit der vorigen, nur daß der linke Unterarm, statt einen Kreis nach rechts zu ziehen, ihn nach links zieht (Abb. 221). Man formt damit einen, wie Don Juan sagte, *auswärts gerichteten Kreis*, im Gegensatz zum *einwärts gerichteten Kreis* der vorigen magischen Bewegung.

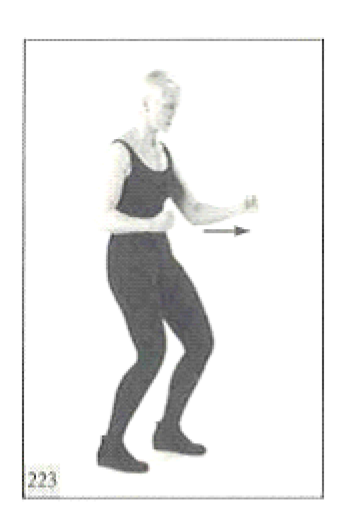
Die gleiche Bewegung mit der rechten Hand ausführen.



Bei dieser magischen Bewegung ist die in Gang gesetzte Energie Bestandteil des Energiebogens, um den es bei den beiden vorhergehenden magischen Bewegungen ging. Die vierte, fünfte und sechste magische Bewegung dieser Gruppe werden zusammen ausgeführt. Die Schamanen haben durch ihr *Sehen* herausgefunden, daß die Menschen riesige Vorräte an Energie haben, die ungenutzt im Inneren ihrer leuchtenden Kugel liegt. Auf gleiche Weise haben die Schamanen auch herausgefunden, daß diese magischen Bewegungen dazu dienen, die aus den Vitalzentren - dem

Zentrum im Bereich der Leber und dem Zentrum im Bereich der Bauchspeicheldrüse - verdrängte Energie wieder in Bewegung zu setzen, die dann eine Weile in der Schwebe bleibt, bevor sie erneut beginnt, zum Boden der leuchtenden Kugel zu sinken.





7. Ein hoch angesetzter Fauststoß

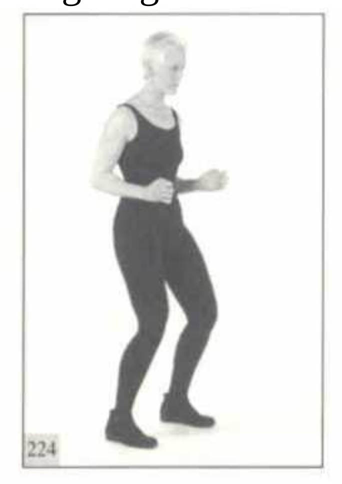
Die Arme in Schulterhöhe vor den Körper halten. Die Hände zu Fäusten ballen, die Handflächen weisen nach unten. Mit der linken Hand nach vorne boxen, ohne daß vorher der Ellbogen angewinkelt wurde, um Kraft zu sammeln. Die linke Hand in die Ausgangsposition zurückziehen; mit der rechten Faust boxen und sie in die Ausgangsposition zurückziehen (Abb. 222). Die Stöße beziehen ihre Wucht aus der Anspannung der Muskeln in Armen, Schulterblättern und Bauch.

8. Ein tief angesetzter Fauststoß

Die Unterarme im rechten Winkel abbiegen und in Höhe der Taille halten. Die Ellbogen berühren den Körper nicht, sondern sind drei bis fünf Zentimeter von ihm entfernt. Die Hände werden zu Fäusten geballt, die Handflächen sind zueinandergekehrt. Der linke Unterarm boxt nach vorne. Der kurze, schnelle Stoß kommt aus den Bauchmuskeln, die sich gleichzeitig mit den Muskeln im Arm und am Schulterblatt zusammenziehen (Abb. 223). Den Unterarm sofort zurückziehen, als sei die Faust abgeprallt. Gleich anschließend den rechten Arm in gleicher Weise bewegen. Genau wie bei der vorigen magischen Bewegung werden die Ellbogen nicht zurückgezogen, um Kraft zu sammeln. Die Kraft kommt allein aus der Muskelspannung des Bauches. der Arme und Schulterblätter.

9. Ein Rad mit im Mittelgelenk gekrümmten Fingern

Die angewinkelten Unterarme in Höhe der Taille vor den Bereich von Bauspeicheldrüse und Milz, Leber und Gallenblase halten. Die Hande weisen gerade nach vorn, die Handflächen zueinanderkehren und die Finger im zweiten Knöchel so weit wie möglich anwinkeln. Die gestreckten Daumen liegen an (Abb. 224). Die Ellbogen nach vorne schieben. Die linke Hand beschreibt einen Kreis nach unten, als reibe man mit den Knöcheln eine Oberfläche vor dem Körper. Danach führt die rechte Hand die gleiche Bewegung aus. Beide Hände auf diese Weise abwechselnd bewegen (Abb. 225). Die Bauchmuskeln werden möglichst straff gespannt, um der Bewegung Schwung zu geben.


224


225

10. Energie vor dem Körper glätten

Man hält die linke Hand mit der Handfläche nach vorne etwas über Kopfeshöhe vor den Körper. Die Hand gleitet in schräger Linie abwärts, bis auf die Höhe von Bauchspeicheldrüse und Milz, als glätte man mit dem Handteller eine Fläche. Ohne die Bewegung zu unterbrechen, führt man die Hand zum Rücken. der Körper dreht sich nach links, damit der Arm über den Kopf nach vorne gebracht werden kann. Dann schlägt die Hand kraftvoll bis vor den Bereich von Bauchspeicheldrüse und Milz mit der Handfläche nach unten, wie um dort eine gummiartige Masse zu klopfen (Abb. 226).
Genau die gleichen Bewegungen mit dem rechten Arm ausführen, aber der Schlag zielt diesmal auf den Bereich vor Leber und Gallenblase.



11. Energie vor dem Gesicht mit einem Aufwärtshaken der Faust treffen
Den Oberkörper leicht nach links drehen, damit der linke Arm zwei Kreise ziehen kann. Man beginnt die Bewegung in Höhe der Schulter, zuerst nach vorne, dann über den Kopf und schließlich nach hinten, wo die Handfläche leicht einwärts gebogen wird, als würde man etwas von hinten schöpfen (Abb. 227). Die Bewegung endet nach der zweiten Kreisbewegung mit einem Aufwärtshaken der Faust vor das Gesicht (Abb. 228).
Diese magische Bewegung in genau der gleichen Reihenfolge mit dem rechten Arm wiederholen.





12. Energie vor dem linken und dem rechten Körper hämmern

Anderthalb vorwärts gerichtete Kreise mit dem Arm ziehen, gefolgt von einem Schlag nach unten. Den Körper leicht drehen, damit der linke Arm eine volle Kreisbewegung machen kann - von seiner Ausgangsposition neben dem Oberschenkel nach hinten über den Kopf nach vorne und wieder neben den Schenkel. Während dieser Kreisbewegung wird die Handfläche im Handgelenk gedreht, als schöpfe die Hand eine zähe Masse (Abb. 229). Von der Ausgangsposition kreist der Arm wieder nach hinten und über den Kopf, wo die Hand zur Faust geballt wird, die *mit* großer Kraft nach unten auf einen Punkt vor Bauchspeicheldrüse und Milz schlägt, wobei die weiche Handkante wie ein Hammer als Schlagfläche dient (Abb. 230).

Die gleichen Bewegungen mit dem rechten Arm wiederholen.



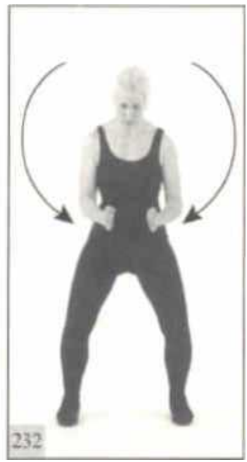




13. Zwei nach außen gerichtete Energiekreise ziehen und sie vor dem Nabel zerschmettern

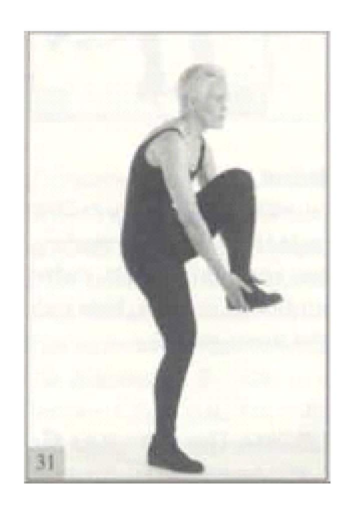
Beide Arme wie bei einem Schwimmstoß gleichzeitig vor dem Körper zur Seite und weiter bewegen. Es entstehen zwei Kreise im 45-Grad-Winkel, die wie Flügel aus dem Körper wachsen (Abb. 231). Dann werden die Kreise mit einem kräftigen Schlag beider Hände in Höhe des Nabels aufgebrochen. Die Hände werden dabei im rechten Winkel zu den Unterarmen abgebogen, die Finger weisen nach vorne. Die Wucht des Schlages bringt die Hände vor der Körpermitte nahe zueinander (Abb. 232).



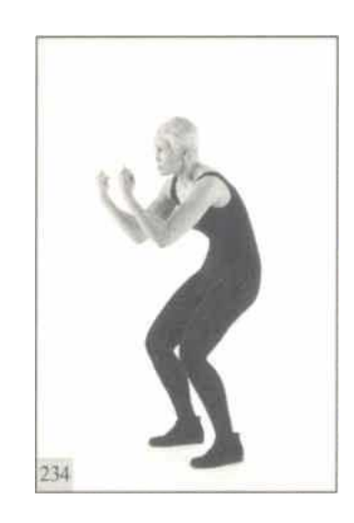


14. Zwei Energiekreise seitlich mit gestrecktem Zeige- und Mittelfinger ziehen

Zeige- und Mittelfinger beider Hände sind ausgestreckt, während der Ring- und der kleine Finger vom Daumen gegen den Handteller gedrückt werden. Die Arme strecken und in Schulterhöhe heben, dann gleichzeitig neben den Kopf nach hinten und dann seitwärts neben den Körper im 45-Grad-Winkel zum Rücken kreisen (Abb. 233). Wenn der Kreis beinahe gezogen ist, werden die Finger zur Faust geballt, wobei die zweiten Knöchel der mittleren Finger etwas vorspringen. Die Bewegung endet damit, daß die Fäuste, die Handflächen zum Körper gekehrt, nach vorne und nach oben bis in Höhe des Kinns stoßen (Abb. 234).



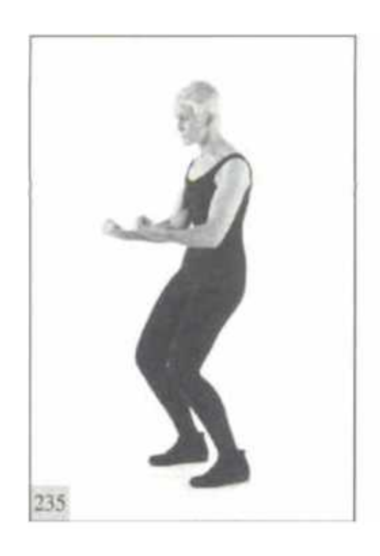
31



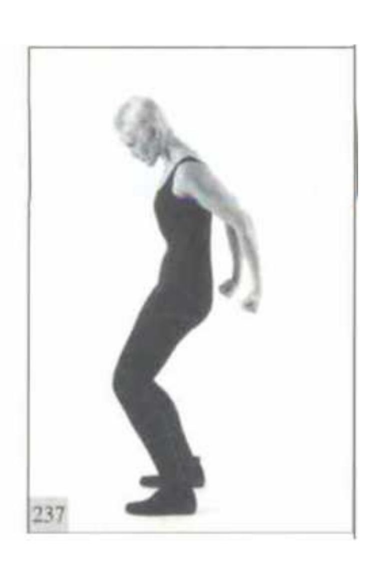
234

15. Energie um die Schläfen aufrühren

Langsam und lange einatmen. Das Ausatmen beginnt, während die Hände über Kopf gehoben und dort zu Fäusten geballt werden. Die Handflächen der geballten Fäuste sind zur Vorderseite des Körpers gekehrt. Von dort schlagen sie mit dem Handrücken nach unten zu einem Punkt über den Hüften (Abb. 235). Die geballten Fäuste seitlich im Halbkreis nach oben führen, bis sie ein paar Zentimeter vor der Stirn und zehn bis fünfzehn Zentimeter voneinander entfernt sind. Die Handflächen der Fäuste werden nach außen gekehrt (236). Noch immer ausatmen, während die Fäuste einen Moment an die Schläfen gelegt werden. Den Körper mit leicht gebeugten Knien nach hinten neigen, um Schwung und Sprungkraft zu sammeln. Dann die Arme kräftig nach unten reißen, ohne die Ellbogen zu strecken, um zu beiden Seiten des Körpers mit dem Handrücken der geballten Fäuste nach hinten zu schlagen (Abb. 237). Damit endet das Ausatmen.

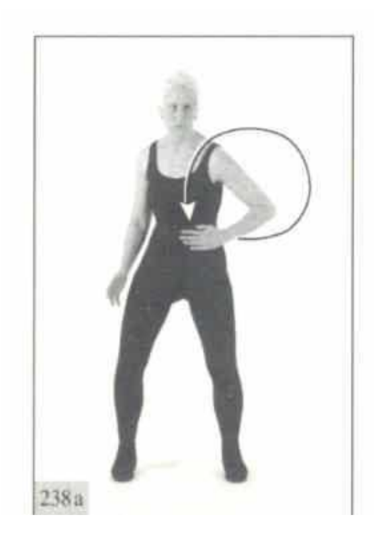

235


236


237

16. Einen kleinen Energiekreis vor den Körper projizieren

Der linke Arm bewegt sich aus seiner normalen Position neben dem Schenkel zur Seite. Die Handfläche weist nach innen. Die Hand kreist nach hinten, dabei die Handfläche nach unten dre- hen. Der Kreis schließt sich vor dem Körper im Bereich von Bauchspeicheldrüse und Milz. Die Hand ohne Stocken in Höhe der Taille nach links zurückziehen, bis der Ellbogen spitz hervorragt (Abb. 238 a). Die Hand nach unten drehen und zur Faust ballen. Nach vorne boxen, wie um den gezogenen Kreis zu durchbohren (Abb. 238 b). Der Fluß der Bewegung wird nicht unterbrochen, wenn sich die Hand zur Faust ballt, sondern endet erst, nachdem der Faustschlag geführt ist. Der Schlag rüttelt das Vitalzentrum um Bauchspeicheldrüse und Milz auf. Die gleiche Bewegung mit der rechten Hand ausführen, deren Schlag das Vitalzentrum von Leber und Gallenblase aufrüttelt.


238a


238b

Zweite Gruppe

Energie des linken und des rechten Körpers mischen

Die zweite Gruppe besteht aus vierzehn magischen Bewegungen, die dazu dienen, die Energie beider Körper in ihren jeweiligen Vitalzentren zu mischen. Die Schamanen des alten Mexiko glaubten, daß ein Mischen von Energie es ermögliche, die Energie der beiden Körper leichter zu trennen, indem ihnen ungewohnte Energie zugeführt wird - ein Prozeß, den sie als *Reizung der Vitalzentren* bezeichneten.

17. Notwendige Energie bündeln und unnötige Energie zerstreuen

Diese magische Bewegung besteht aus Bewegungsabläufen, die man am besten so beschreiben könnte, als würde eine feste Masse mit der Handfläche vor dem Körper vorbeigeschoben und mit dem Handrücken wieder zurückgezogen.

Anfangs den linken Arm neben der Taille nah am Körper halten und den Unterarm im rechten Winkel anheben. Den Unterarm näher an den Körper heranziehen, wenn die Bewegung beginnt, und die Hand im Handgelenk nach hinten biegen. Die Handfläche der linken Hand weist nach rechts, der Daumen liegt an. Dann bewegt sich die Hand wie gegen den Widerstand einer großen Kraft vor dem Körper weit nach rechts, ohne die waagrechte Haltung des Unterarms zu verändern (Abb. 239). Dann wird die Hand wieder wie gegen den Widerstand einer großen Kraft so weit nach links gezogen, wie es möglich ist, ohne die waagrechte Haltung des Unterarms zu verändern. Die Handfläche weist noch immer nach rechts (Abb. 240).

Während dieser Bewegungssequenz sind die Muskeln des linken Körpers so stark wie möglich angespannt, und der rechte Arm liegt unbewegt am rechten Bein an.

Die gleiche Bewegungssequenz mit dem rechten Arm und der rechten Hand wiederholen.

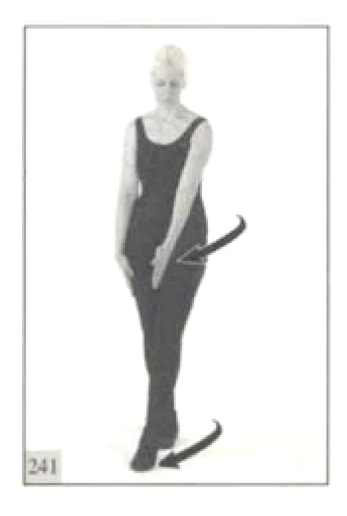

239


240

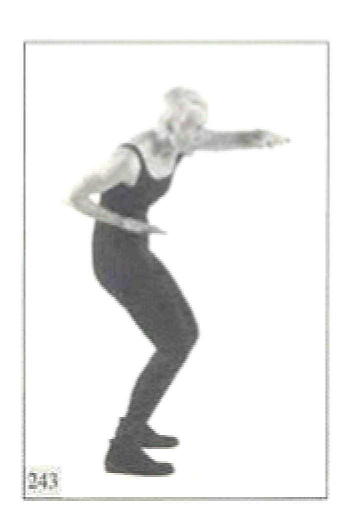
18. Energie auf den linken und den rechten Körper häufen

Das Körpergewicht ruht auf dem rechten Bein. Das leicht gebeugte Knie gibt Halt und Gleichgewicht. Das linke Bein und der linke Arm sind halb angespannt und schwingen gleichzeitig in einem Bogen vor dem Körper von links nach rechts. Der linke Fuß und die linke Hand befinden sich nun in einer Position rechts vom Körper. Der linke Fuß berührt mit der äußeren Fußkante den Boden. Die Fingerspitzen der linken Hand deuten während der schwingenden Bewegung nach unten (Abb. 241). Dann kehren das linke Bein und der linke Arm in ihre Ausgangsposition zurück.

Die gleiche Bewegungsfolge wiederholen und das rechte Bein und den rechten Arm nach links schwingen.


241



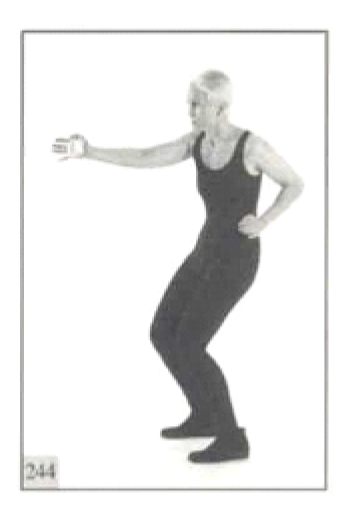


19. Energie mit einem Arm sammeln und mit dem anderen Arm schlagen

Bei dieser magischen Bewegung, sagte Don Juan. würde mit der Bewegung des einen Armes Energie aufgerührt und gesammelt und mit der Bewegung des anderen Armes geschlagen. Wenn die mit einer Hand gesammelte Energie mit der anderen geschlagen würde, so glaubte er, ermögliche dies das Eindringen von Energie aus Bereichen des einen Körpers in den anderen Körper, was unter normalen Umständen nie geschähe.

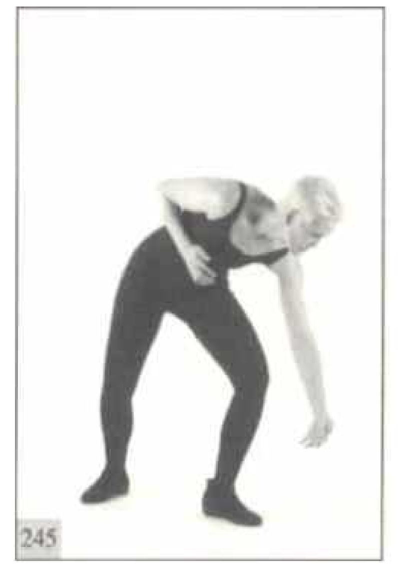
Den linken Arm in Höhe der Augen heben. Die Hand leicht nach hinten biegen. In dieser Position zeichnet die Hand von links nach rechts und wieder zurück die Figur eines etwa fünfzig Zentimeter breiten Ovals, das etwa so lang wie der Körper breit ist (Abb. 242).

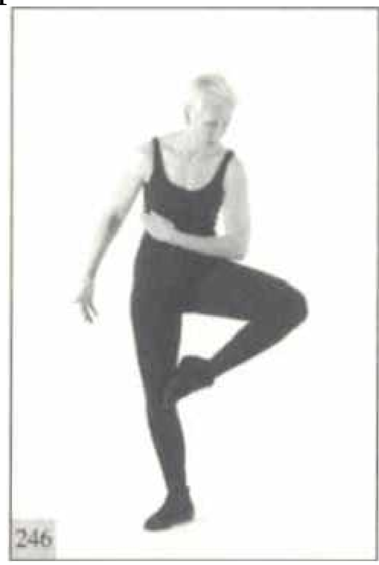
Dann die Hand mit der Handfläche nach unten in Augenhöhe von links nach rechts bewegen, als wolle sie mit den Fingerspitzen das gezeichnete Oval durchschneiden (Abb. 243).
Sobald die linke Hand in Höhe der rechten Schulter angelangt ist, schnellt die rechte Hand, die mit nach oben weisender, gewölbter Handfläche in Höhe der Taille gehalten wurde, vor und schlägt mit der Handwurzel auf den Punkt in der Mitte des von der linken Hand gezeichneten Ovals, während die linke Hand langsam nach unten sinkt (Abb. 244). Die Handfläche der rechten Hand weist bei dem Schlag nach vorne, und die Finger sind leicht gekrümmt, was der Handfläche die nötige Kontur für einen Schlag gegen eine runde Oberfläche gibt. Der Schlag endet mit leicht gebeugtem Ellbogen, um eine Überdehnung der Sehnen zu vermeiden.
Noch einmal die gleichen Bewegungen, beginnend mit dem rechten Arm, ausführen.


244

20. *Energie mit den Armen und Beinen sammeln* Der Körper dreht sich auf dem rechten Fußballen leicht nach rechts. Das linke Bein um 45 Grad beugen und das Knie anwinkeln, damit sich der Oberkörper nach vorne neigt. Der Körper wippt dreimal, wie um Schwung zu holen. Dann mit der linken Hand nach unten greifen, wie um in Höhe des linken Knies etwas zu packen (Abb. 245). Den Körper aufrichten. Mit dem Impuls der Bewegung wird der linke Fuß herangeholt und zur Leiste hochgezogen, die er beinahe mit der Ferse berührt. Gleichzeitig streicht die linke Hand rasch über den Vitalbereich von Leber und Gallenblase auf der rechten Seite (Abb. 246).

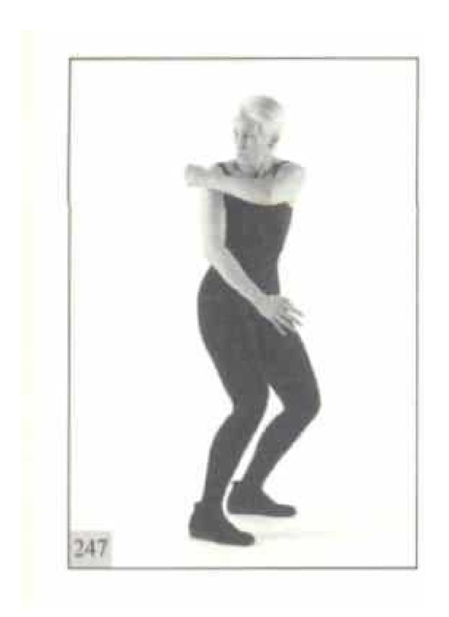
Die gleiche Bewegungssequenz *mit* dem rechten Bein und dem rechten Arm wiederholen. So bringt man die gesammelte Energie zum Vitalzentrum auf der linken Seite im Bereich von Bauchspeicheldrüse und Milz.


245


246

21. Energie von der linken und von der rechten Schulter entfernen

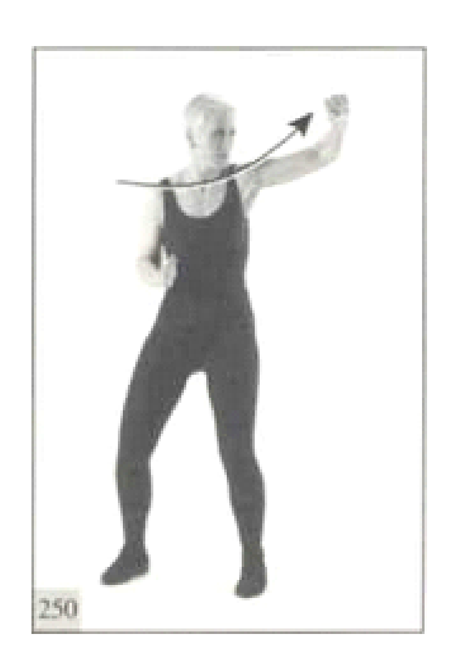
Der linke Arm hingt locker neben dem Körper. Man hebt ihn zur rechten Schulter, packt dort etwas mit der zur Faust geballten Hand. *Die* Bewegung erhält ihren Impuls durch eine kraftvolle Drehung des Oberkörpers in der Taille nach rechts. Die leichtgebeugten Knie unterstützen diese Drehung. Den spitz angewinkelten Ellbogen nicht sinken lassen, sondern in Schul - terhöhe halten (Abb. 247). Die Taille wird gestreckt und gibt der Faust den Impuls zu einem Schlag mit dem Handrücken, der im Bogen von der rechten Schulter einen Punkt trifft, der sich dicht über dem Kopf in einer Linie der rechten Schulter befindet (Abb. 248). Dort die Faust öffnen und das fallen lassen, was sie festgehalten hat.
Die gleiche Bewegungssequenz mit dem rechten Arm wiederholen.


247


248

22. Energie von einem Körper sammeln und sie auf dein anderen verteilen
Der linke Arm hängt locker neben dem Körper. Er beschreibt einen Bogen von links am Schambein vorbei bis ganz nach rechts. Unterstützt wird diese Bewegung durch eine leichte Drehung des Oberkörpers in der Taille. Von dort schwingt der Arm weiter im Bogen über den Kopf bis vor die linke Schulter. dann weiter vor die rechte Schulter. Dort die Hand zur Faust ballen, wie um etwas zu packen. Die Handfläche weist nach unten (Abb. 249). Nun schlägt die Hand auf einen Punkt in Höhe des Kopfes, in Armlänge von ihm entfernt. Der Schlag wird mit der weichen Handkante ausgeführt. Man benutzt die Hand wie einen Hammer. Der gestreckte Arm ist leicht gerundet (Abb. 250).
Die gleiche Bewegungssequenz *mit* dem rechten Arm wiederholen.


249


250

23. Energie von der linken und rechten Schulter auf einen Punkt mitten vor dein Gesicht hämmern

Den linken Arm über den Kopf heben. Den Ellbogen um 90 Grad anwinkeln. Die Hand mit der Handfläche nach oben zur Faust ballen. Die Faust schlägt im Bogen von links mit der weichen Handkante vor dem Gesicht gegen die Trennlinie von linkem und rechtem Körper. Bei diesem Schlag den Körper leicht nach links neigen (Abb. 251). Die Faust weiterbewegen, bis sie beinahe die rechte Schulter berührt. Dort die Hand drehen, so daß die Handfläche nach unten weist. Dann wird ein ähnlicher Schlag, diesmal von rechts, geführt. Den Körper nach rechts neigen (Abb. 252).

Die gleiche Bewegungssequenz mit dem rechten Arm wiederholen.

Durch diese magische Bewegung kann ein Vorrat an neutraler Energie angelegt werden, das heißt Energie, die ohne weiteres vom linken Körper oder vom rechten Körper genutzt werden kann.


251


252

24. Ein Schlag mit der am zweiten Fingergelenk geballten Faust

Beide Arme in Höhe des Halses heben, die Ellbogen werden um 90 Grad angewinkelt. Die Finger im zweiten Gelenk abknicken und so fest wie möglich gegen den Handteller drücken (Abb. 253, 254). Aus dieser Position schlägt die linke Hand zu. Der Schlag ist ein kraftvoller Schwinger nach rechts, über die rechte Schulter hinaus, aber ohne den Arm dabei zu strecken. Der Schwung kommt von einer kraftvollen Drehung in der Taille nach rechts (Abb. 255).

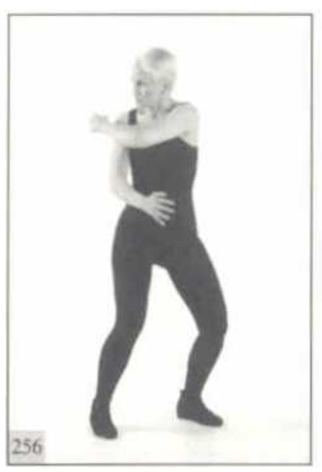
Den rechten Arm auf gleiche Weise über die linke Schulter hinaus schwingen, diesmal mit einer gleichzeitigen Drehung in der Taille nach links.


253


254


255

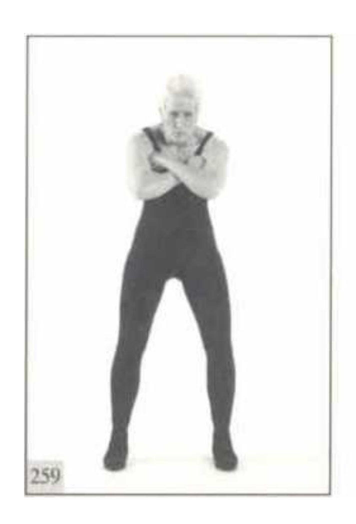
25. Energie von den Schultern ergreifen und auf die Vitalzentren schmettern
Den linken Arm zur rechten Schulter führen, die Hand zur Faust hallen, wie um etwas zu ergreifen (Abb. 256). Der Ellbogen ist um 90 Grad angewinkelt. Die Faust kraftvoll nach links neben die Taille zurückziehen (Abb. 257). Dort bleibt die Faust einen Moment, um Kraft zu sammeln, stößt dann waagrecht vor dem Körper nach rechts und trifft einen Punkt vor der Leber- und Gallenblasenregion (Abb. 258).
Die gleiche Bewegung mit dem rechten Arm wiederholen. Die Faust trifft einen Punkt vor dem Bereich von Bauchspeicheldrüse und Milz.

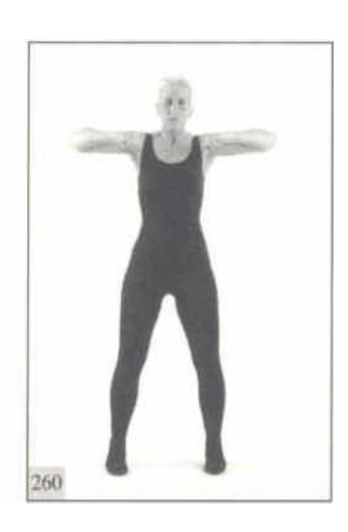

256


257


258

26. Energie mit den Ellbogen zur Seite stoßen Beide angewinkelten Arme in Schulterhöhe heben. Die Handgelenke X-förmig kreuzen, den linken Unterarm über den rechten. Die zu Fäusten geballten Hände berühren die Brustmuskeln am Rand der Achselhöhlen. Die linke Faust berührt den Rand der rechten Achselhöhle und die rechte Faust den Rand der linken Achselhöhle (Abb. 259). Dann werden die Ellbogen angehoben und in Schulterhöhe kräftig nach beiden Seiten gedrückt, als wolle man mit den Ellbogen einen Stoß zur Seite führen (Abb. 260).
Diese Bewegung wiederholen, wobei der rechte Arm über dem linken ist.


259


260

27. Zwei einwärts gerichtete Energiekreise vor dem Körper ziehen und sie auf beiden Seiten zerschlagen Tief einatmen, dann kreisen beide Arme von der Ausgangsstellung neben dem Körper zu der Trennlinie von linkem und rechtem Körper. Diese Bewegung endet mit über der Brust gekreuzten Unterarmen. Die fest aneinander gedrückten Finger deuten nach oben, die Daumen sind angelegt. Die Handgelenke werden im rechten Winkel abgebogen. Der linke Unterarm befindet sich über dem rechten. Der angelegte Daumen der linken Hand berührt den Brustmuskel des rechten Körpers, und der angelegte Daumen der rechten Hand berührt den Brustmuskel des linken Körpers (Abb. 261). Damit endet das Ausatmen. Rasch einatmen, und die Arme kraftvoll ausbreiten. Die zu Fäusten geballten Hände schlagen auf beiden Seiten mit den Handrücken gegen einen Punkt in Höhe des Kopfes (Abb. 262). Die gleichen Bewegungen wiederholen, diesmal mit dem rechten Arm über dem linken.


261


262

28. *Energie vor dem Körper und auf der linken und rechten Seite mit beiden Fäusten schlagen* Die zu Fäusten geballten Hände in Höhe der Taille heben. Die Handrücken weisen nach außen. Die Fäuste in Höhe der Augen heben und dann kraftvoll auf zwei Punkte vor der Leistenregion schlagen. Sie treffen das Ziel mit den weichen Handkanten (Abb. 263). Von dort schwingen die Arme gleichzeitig im Bogen nach links oben, während sich der Oberkörper, dem Impuls der Arme folgend, nach links neigt. Geschlagen wird mit den Fingerknöcheln der Fäuste (Abb. 264). Die Fäuste zurückziehen und noch einen Schlag auf dieselben zwei Punkte vor der Leistenregion führen. Von dort schwingen die Arme gleichzeitig im Bogen nach rechts unten, während sich der Oberkörper, dem Impuls der Arme folgend, nach rechts neigt. Geschlagen wird mit den Fingerknöcheln der Fäuste. Die Fäuste wieder



263



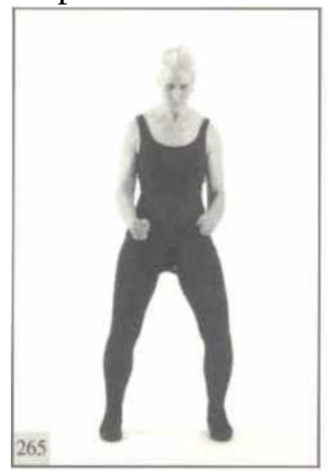
264

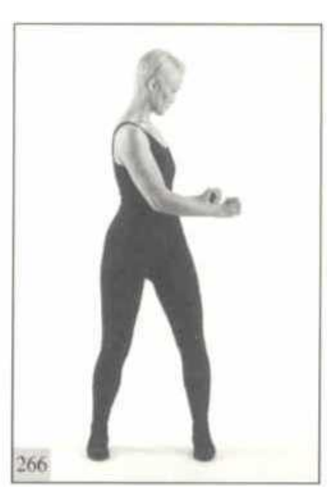
zurückziehen, um mit den weichen Handkanten einen Schlag gegen dieselben zwei Punkte vor der Leistenregion zu führen.

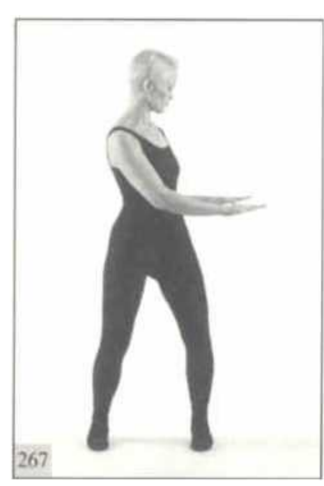
29. *Energie mit beiden Fäusten vor dein Körper und dann auf der linken und der rechten Seite schlagen*

Diese magische Bewegung beginnt genau wie die vorige (Abb. 265). Sobald der Schlag geführt ist, werden beide Arme wie Hämmer in Höhe des Kopfes gehoben. Der Oberkörper dreht sich so weit wie möglich nach links. Beide Hände schlagen auf zwei Punkte vor der linken Hüfte (Abb. 266). Wieder die Arme in Höhe des Kopfes heben, die Fäuste öffnen und mit flachen Händen auf dieselben zwei Punkte schlagen (Abb. 267). Dann

werden die Arme wieder in Höhe des Kopfes gehoben. Die Hände zu Fäusten ballen, um noch einmal auf dieselben Punkte zu schlagen. Die Unterarme in Höhe des Kopfes heben, den Körper nach vorne drehen, dann schlagen die Fäuste wie Hämmer auf dieselben Punkte vor der Leistenregion.
Die gleiche Bewegungssequenz wird mit weit nach rechts gedrehtem Oberkörper wiederholt.



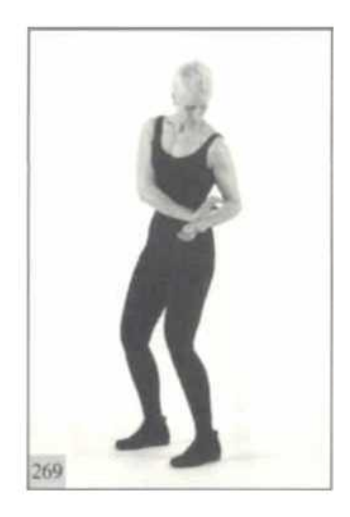




30. Energie mit den Handgelenken über dein Kopf und auf der linken und der rechten Seite aufbrechen

Beide Hände über den Kopf heben, die Handgelenke berühren sich und die Handflächen sind gewölbt, als hielten sie eine Kugel (Abb. 268). Den Oberkörper nach links drehen, während beide Arme rasch links neben die Taille sinken, ohne daß sich die Handgelenke voneinander lösen, die sich zur Anpassung an die neue Position der Hände umeinander drehen. Die Handfläche der linken Hand weist nach oben, die Handfläche der rechten Hand nach unten (Abb. 269). Beide Arme wieder zu dem Punkt über dem Kopf heben, immer noch ohne die Handgelenke voneinander zu lösen, die sich umeinander drehen, um wieder ihre Ausgangsposition einzunehmen.



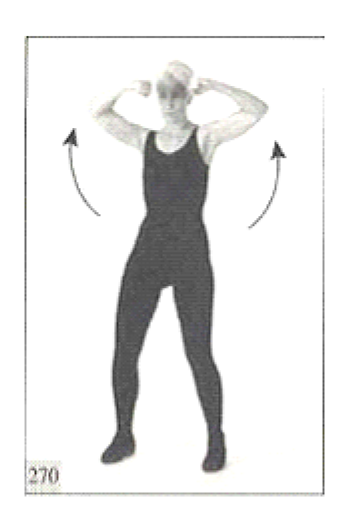


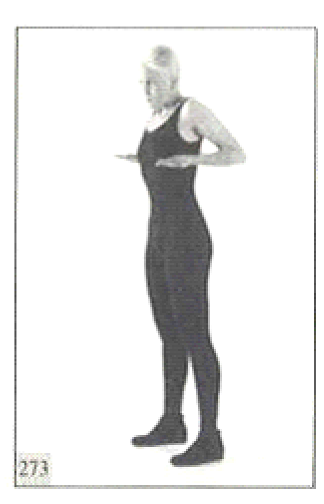
Die gleiche Bewegungssequenz noch einmal ausführen, wobei die Hände rasch zu einem Punkt rechts neben der Taille sinken. Die Bewegung endet damit, daß die Hände wieder in ihre Ausgangsposition über dem Kopf zurückkehren.

Dritte Gruppe

Energie des linken und des rechten Körpers mit dem Atem bewegen

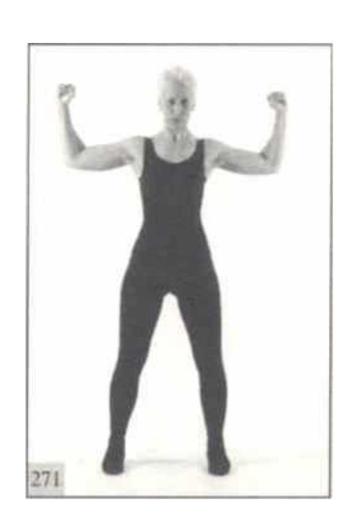
Die dritte Gruppe besteht aus neun magischen Bewegungen, die mit Hilfe des Ein- und Ausatmens als treibender Kraft die beiden Körper noch weiter trennen oder vereinigen. Wenn etwas Energie aus einem Körper in ein Vitalzentrum des anderen gebracht wird, so erzeugt dies nach Ansicht der Zauberer aus Don Juans Tradition, wie schon gesagt, eine zeitweilige, sehr erwünschte Erregung in diesem Zentrum. Don Juans Lehren zufolge hielten die Zauberer des alten Mexiko diese Vermischung für äußerst hilfreich, weil sie die festgefahrene Routine der Energiezufuhr zu diesen Zentren unterbricht. Die Zauberer glaubten, daß der Atem bei der Trennung des linken Körpers vom rechten eine Schlüsselrolle spielt.

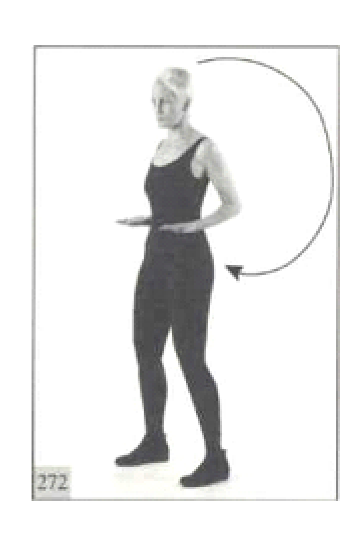




***31.** Der Mein für den oberen Rand der Lunge* Die Hände werden zu Fäusten geballt und vor die Stirn gehoben. Dabei tief einatmen. Man dreht die Innenseite der Fäuste nach unten. Die Fäuste sollen sich etwa zehn Zentimeter voneinander entfernt direkt vor der Stirn befinden, wenn das Einatmen endet (Abb. 270). Ausatmen und die Arme kraftvoll auf Schulterhöhe nach den Seiten ausbreiten. Die Unterarme blei ben angewinkelt (Abb. 271). Die Fäuste entspannen und öffnen. Die Handgelenke vor dem Kopf kreuzen und tief einatmen, während die gestreckten Arme zwei große Kreise über den Kopf nach außen ziehen. Das Ausatmen endet, wenn die Hände mit den Handflächen nach oben an der Taille anliegen (Abb. 272). Nun langsam ausatmen, während die Hände am Brustkorb entlang bis zu den Achselhöhlen hochgezogen werden. Das

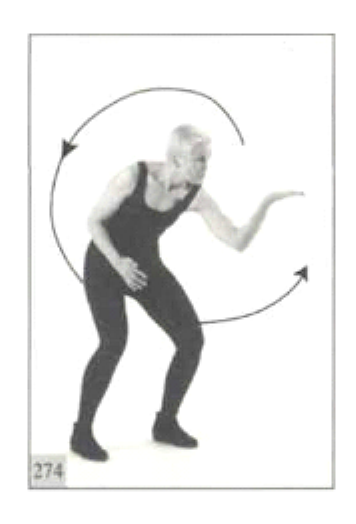
Ausatmen endet, während man die Schultern hebt, als würde die Kraft der Hände sie nach oben schieben (Abb. 273). Diese Art der Atmung ist von großem Nutzen, weil sie die Mobilisierung des oberen Teils der Lunge ermöglicht, was unter normalen Bedingungen kaum je geschieht.


271


272

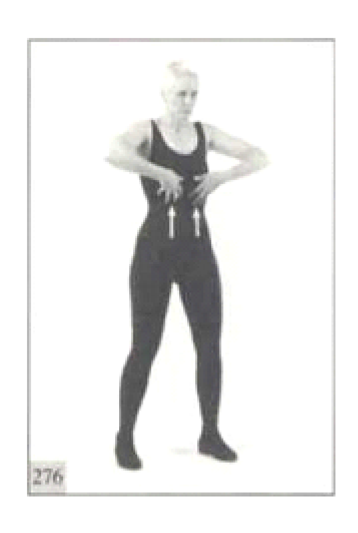
32. Den Atem anbieten

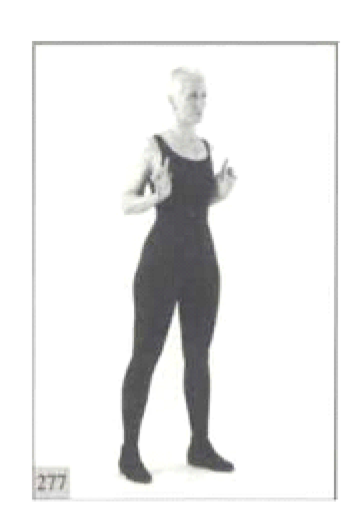
Mit dem linken Arm einen Kreis ziehen und dabei tief einatmen. Der Arm kreist von vorne über den Kopf nach hinten und wieder nach vorne. Während der Arm rotiert, den Oberkörper nach links drehen, damit der Arm einen ganzen Kreis beschreiben kann. Das Einatmen endet, wenn der Kreis geschlossen ist. Die Hand mit der Handfläche nach oben in Höhe des Kinns halten. Das Handgelenk im rechten Winkel abbiegen, so, als wolle man etwas anbieten, das auf der Handfläche liegt. Der Oberkörper ist nach vorne geneigt (Abb. 274). Die Handfläche nach unten drehen und mit dem Ausatmen beginnen, während der Arm langsam und mit Kraft nach unten neben den Oberschenkel sinkt (Abb. 275). Die Handfläche weist immer noch nach unten. Den Handrücken im rechten Winkel zum Unterarm halten. Die gleiche Bewegungssequenz mit dem rechten Arm ausführen.


274


275

33. Energie mit dem Atem vom Scheitel zu den Vitalzentren bringen
Beide Handgelenke werden etwas abgebogen. Die Hände sind leicht gewölbt. In dieser Haltung streichen die Finger an der Vorderseite des Körpers hinauf bis über den Kopf. Dabei tief einatmen (Abb. 276). Wenn die Arme über dem Kopf gestreckt sind, die Hände öffnen und in den Handgelenken im rechten Winkel abbiegen. Das Einatmen endet. Während die Hände nach unten sinken, den Atem anhalten und die Zeigefinger beider Hände heben. Die anderen Finger im zweiten Glied beugen und gegen die Handfläche drücken. Die Daumen sind angelegt. Beide Arme seitlich an den Brustkorb heranholen. Man dreht die Handrücken in Höhe der Achselhöhlen zum Körper.
Ein tiefes Ausatmen beginnt, während die Arme langsam waagrecht ausgestreckt werden, bis die Ellbogen entspannt gestreckt sind. Nun tief einatmen und dabei die Hände vor den Achseln zurückziehen, die Zeigefinger sind noch immer erhoben, die Handgelenke nach hinten gebogen und die Handflächen nach vorne gekehrt. Langsam ausatmen, während die Hände zuerst nach oben über den Kopf und dann nach unten kreisen, ohne die Haltung der Zeigefinger zu verändern. Wenn der Kreis geschlossen ist, liegen die Hände seitlich am Brustkorb an (Abb. 277). Das Ausatmen endet, und die Hände stoßen seitlich bis zu den Hüften nach unten.

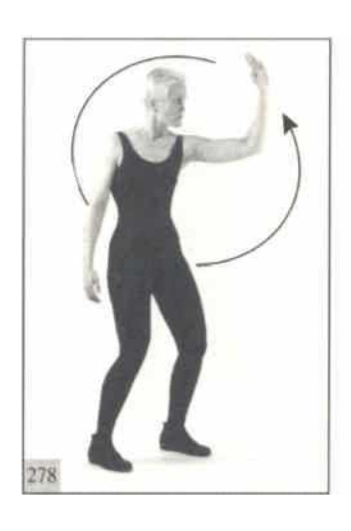




34. Energie mit dem Atem aufbrechen

Tief einatmen, während die linke Hand in einem weiten seitlichen Bogen von vorne über den Kopf nach hinten kreist. Den Oberkörper nach links drehen, um die Kreisbewegung des Armes zu unterstützen. Das Einatmen endet, wenn der Arm einen vollen Kreis gezogen hat und die Hand an einem Punkt seitlich über dem Kopf verharrt. Die Handfläche weist nach vorne. Das Handgelenk wird leicht zurückgebogen (Abb. 278). Nun langsam ausatmen, während der Arm einen weiten seitlichen Bogen in entgegengesetzter Richtung zieht - von vorn, nach unten, nach hinten und über den Kopf wieder nach vorn. Wenn der Kreis geschlossen ist, bringt man die Hand dicht vor die rechte Schulter, während man noch ausatmet. Die Handfläche weist zum Körper und berührt leicht die rechte Schulter (Abb. 279). Dann stößt man mit geballter Faust schräg nach oben und schlägt mit dem Handrücken gegen einen Punkt in Höhe des Kopfes, eine Armlänge von der linken Schulter entfernt. Damit endet das Ausatmen (Abb. 280).

Die gleiche Bewegungssequenz mit dem rechten Arm wiederholen.


278

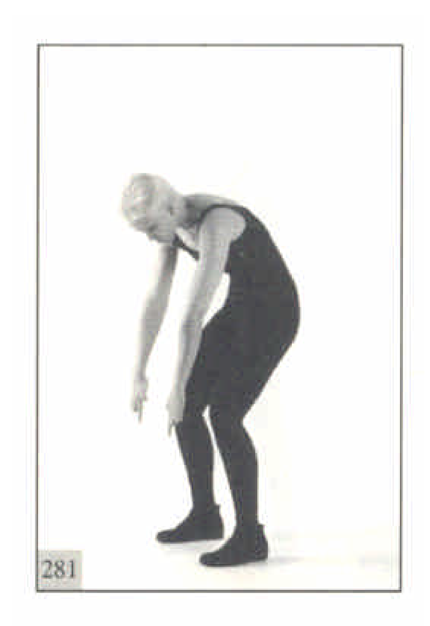

279


280

35. Der Affen-Atem

Die Knie etwas beugen. Die Arme langsam über den Kopf heben, während sich der obere Teil der Lunge mit Luft füllt. Die Knie strecken und den Körper nach oben recken. Das Luftholen kann entweder mit den Fersen am Boden oder auf den Zehenspitzen erfolgen.

Den Atem anhalten, während die Arme sinken und sich der Körper leicht nach vorne neigt, wodurch das Zwerchfell zusammengedrückt wird. Die Knie wieder beugen. Das Ausatmen beginnt, wenn sich die Hände in Höhe der Taille befinden. Gleichzeitig die Zeigefinger ausstrecken und auf den Boden deuten. Die anderen Finger werden über die Handteller gekrümmt. Die Hände sinken weiter nach unten, während die Luft vollständig ausgestoßen wird (Abb. 281) das Zwerchfell anspannen, damit es nicht mit der Luft nach unten gedrückt wird.


281

36. Der Höhen-Atem

Die Beine so gerade wie möglich halten. Das Einatmen beginnt, während die Schultern mit angewinkelten Armen von vorne nach hinten kreisen. Wenn das Schulternkreisen und das Einatmen enden, bleiben die Arme angewinkelt (Abb. 282). Nun ausatmen und dabei die Hände in Höhe der Schultern heben und die Arme, die Handflächen weisen nach unten, möglichst weit nach vorne strecken.

Dann wieder einatmen, während sich die Handflächen nach oben drehen. Die Arme anwinkeln und weit zurückziehen, dabei die Schultern heben. Das Einatmen endet mit so hoch wie möglich gezogenen Schultern (Abb. 283).

Ausatmen, während man die Handflächen nach unten dreht und Hände und Schultern nach unten stoßen. Die Hände werden im Handgelenk möglichst weit zurückgebogen. Die gestreckten Arme seitlich am Körper halten.



282

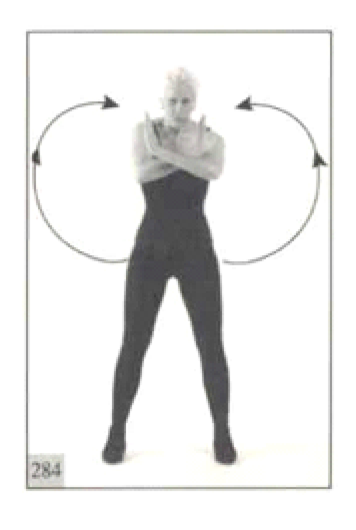


283

37. Der Seiten-Atem

Die Arme hängen seitlich am Körper. Einatmen und die Arme in einer Kreisbewegung zur Körpermitte führen und dort die Unterarme kreuzen. Die Handflächen weisen nach außen. die Handgelenke werden so weit gebogen, daß die Fingerspitzen nach oben deuten (Abb. 284). Weiter einatmen, während die Arme nach beiden Seiten stoßen. Dabei die Handflächen nach vorne drehen. Wenn die Bewegung endet, weisen sie nach außen. Das Einatmen endet,

gestreckt sind. Den Körper so aufrecht wie möglich halten (Abb. 285).
Ausatmen und dabei die Arme anwinkeln. Die Hände mit den Handflächen nach innen, die Finger sind nach oben gestreckt, in Schulterhöhe zur Körpermitte führen, wo sich die Arme kreuzen. Der linke Unterarm befindet sich über dem rechten. Am Ende der Bewegung sollen sich die Hände vor der jeweils gegenüberliegenden Schulter befinden. Die Körpermitte ist angespannt, und die Knie sind gebeugt (Abb. 286).


284


285


286

38. *Der Schmetterlings-Atem*

Die Arme anwinkeln und vor den Brustkorb halten. Der linke Unterarm liegt über dem rechten, ohne ihn zu berühren. Die Hände gerade halten und zu Fäusten ballen. Die Knie sind gebeugt, der Körper ist nach vorne geneigt (Abb. 287). Während das Einatmen beginnt, trennen sich die Arme und werden über den Kopf nach links und nach rechts gestreckt. Weiter einatmen, während die Arme nach vorne um die Schultern kreisen und dann in die Ausgangsposition vor der Brust zurückkehren. Unter Beibehaltung dieser Haltung den Körper aufrichten, die Arme über den Kopf heben und den Atem anhalten (Abb. 288). Die Arme sinken bis in Höhe des Nabels, gleichzeitig den Oberkörper nach vorne neigen und die Knie beugen.

In dieser leicht gebückten Haltung ausatmen, während die gleichen Armbewegungen wie beim Einatmen wiederholt werden. Beim Ausatmen das Zwerchfell anspannen.


287

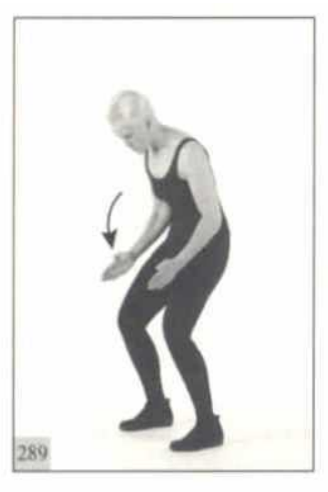

288

39. *Durch die Ellbogen ausatmen*

Zu Beginn dieser Bewegung die Beine strecken. Während man tief einatmet, kreisen die Arme nach hinten über den Kopf und an den Seiten nach vorne. Das Einatmen endet mit waagrecht gehaltenen Unterarmen, die Ellbogen in Höhe der Taille anwinkeln. Die Handflächen sind einander gegenüber und gestreckt, die Finger liegen zusammen.

Das Ausatmen beginnen, die Knie beugen und den Körper nach vorne neigen. Die Hände weisen im 45-Grad-Winkel auf den Boden (Abb. 289). Weiter ausatmen, den Körper aufrichten und leicht nach hinten neigen. Dies geschieht durch Beugen der Knie, nicht durch Wölbung des Rückens. Die angewinkelten Arme über den Kopf führen. Das Ausatmen endet, dabei die Bauchmuskeln so stark wie möglich anspannen. Den Kopf leicht nach hinten neigen (Abb. 290).

Diese Atemübung erzeugt ein Gefühl, als würde die Luft durch die Ellbogen ausgestoßen.





Vierte Gruppe

Die Vorliebe des linken und des rechten Körpers

Diese Gruppe besteht aus fünf magischen Bewegungen für den linken Körper, die nacheinander in einer Sequenz ausgeführt werden, und drei magischen Bewegungen für den rechten Körper. Der linke Körper hat, wie Don Juan erklärte, eine Vorliebe für die Stille, der rechte Körper dagegen hat eine Vorliebe für Geschwätz, Lärm und eine stereotype Ordnung. Er sagte, der rechte Körper zwingt uns zu marschieren, weil er Paraden liebt, und er ist von Choreographien, Sequenzen und GrößenordnungsArrangements höchst entzückt.

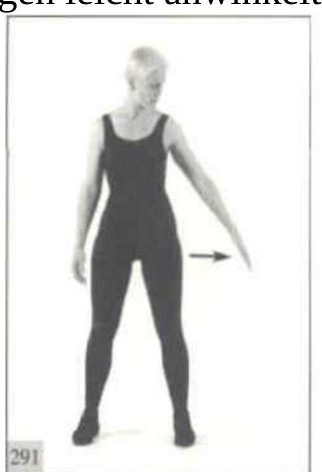
Don Juan empfahl, die einzelnen Abschnitte der magischen Bewegungen für den rechten Körper häufig zu wiederholen und dabei mitzuzählen. Wichtig ist, im voraus festzulegen, wie oft eine bestimmte Bewegung wiederholt werden soll, weil Prognosen die Stärke des rechten Körpers sind. Wenn man im voraus eine bestimmte Anzahl festlegt und das Ziel erreicht, ist die Freude des rechten Körpers unbeschreiblich.

Die *Tensegrity-Bewegungen* für den rechten ebenso wie für den linken Körper werden jedoch in völligem Schweigen ausgeführt. Wenn die Stille des linken Körpers auf den rechten Körper übergreift, so kann die dadurch erreichte *Sättigung*, wie Don Juan sagte, ein direkter Weg sein, den Zustand zu erreichen, den, wie Don Juan betonte, die Schamanen aller Generationen mehr als alles andere anstrebten - die *innere Stille.*

Die fünf magischen Bewegungen für den linken Körper

Die magischen Bewegungen für den linken Körper haben keine individuellen Namen. Don Juan sagte, daß die Schamanen des alten Mexiko sie einfach *magische Bewegungen für den linken Körper* nannten.
Die erste magische Bewegung besteht aus fünfzehn sorgfältig auszuführenden kurzen Bewegungsschritten. Da die magischen Bewegungen für den linken Körper der Reihe nach geübt werden, sind sie entsprechend numeriert.

1. Der linke Arm bewegt sich aus seiner Ausgangsposition neben dem Oberschenkel etwa dreißig Zentimeter zur Seite (Abb. 291).
2. Die Handfläche wird rasch nach vorne gedreht, während man den Ellbogen leicht anwinkelt (Abb. 292).



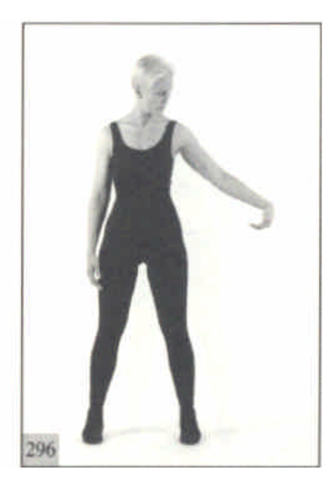




3. Die Hand in Höhe des Nabels halten und sie schnell waagrecht nach rechts bewegen (Abb. 293).
4. Rasch die Hand drehen, so daß die Handfläche nach unten weist (Abb. 294).
5. Die Hand schnell von rechts nach links bewegen. Die Handfläche weist nach unten (Abb. 295).







6. Die Hand schnell anwinkeln, als wolle man etwas schöpfen. Die Bewegung des Handgelenks bringt die Hand mit einem Ruck nach oben (Abb. 296).

7. Die Hand im Bogen bis in Augenhöhe vor die Trennlinie der zwei Körper heben. Man hält sie etwa dreißig Zentimeter vom Körper entfernt. Die Handfläche weist nach links (Abb. 297).

8. Die Hand aus dem Gelenk drehen, so daß die Handfläche nach vorne weist (Abb. 298).



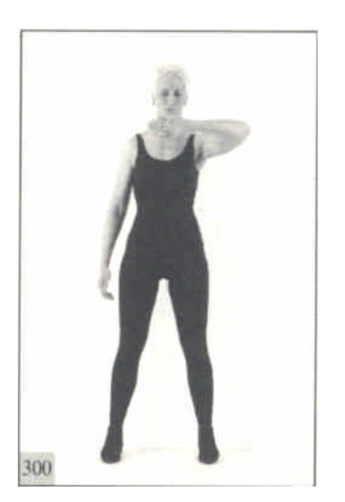




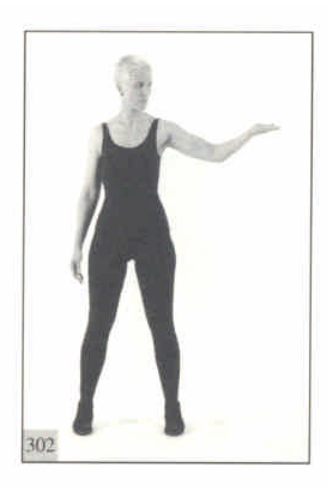
9. Die Hand bewegt sich über den Kopf zur Seite, zieht seitwärts einen Kreis und kehrt in die Ausgangsposition vor den Augen zurück, wobei die Handfläche nach links weist (Abb. 299).

10. Die Hand aus dem Gelenk wieder drehen, so daß die Handfläche nach vorne weist (Abb. 300).

11. Die Hand im flachen Bogen etwas nach unten bis in Schulterhöhe nach links bewegen. Die Handfläche weist nach unten (Abb. 301).
12. Die Hand im Gelenk drehen, so daß die Handfläche nach oben weist (Abb. 302).


300


301


302

12. Die Hand schnell nach rechts zu einem Punkt vor der rechten Schulter bringen (Abb. 303).
Die Hand wieder im Gelenk drehen, so daß die Handfläche nach unten weist (Abb. 304).


303


304


305

13. Die Hand schlägt kraftvoll nach unten bis zu einem Punkt etwa dreißig Zentimeter vor der linken Hüfte (Abb. 305).
Die zweite magische Bewegung besteht aus neun Bewegungsschritten:
14. Die Hand zurückholen, so daß sie das Becken berührt (Abb. 306).
15. Den Ellbogen zur Seite bewegen und die Hand aus dem Gelenk mit einer knappen Abwärtsbewegung drehen, so daß die Handfläche nach links weist.

Die Hand wölben, die Finger leicht spreizen (Abb. 307).

16. Der Arm zieht einen Kreis von vorn über den Kopf nach hinten. Die Hand kehrt mit nach oben weisender Handfläche zum Becken zurück (Abb. 308).


306


307


308

17. Den Ellbogen nach der Seite bewegen und mit einer raschen Drehung der Hand im Gelenk die Handfläche wieder nach links drehen (Abb. 309).

18. Die Hand seitlich waagrecht kreisen lassen, als wolle man etwas schöpfen. Am Ende der Bewegung kehrt die Hand mit der Handfläche nach oben zum oberen Rand des Beckens zurück (Abb. 310).

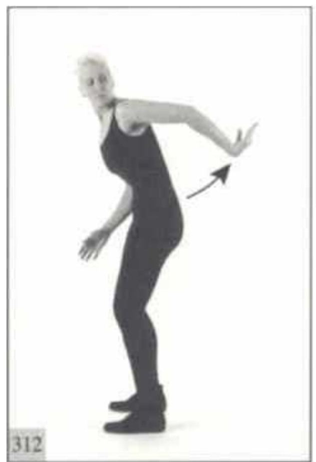
19. Den gebeugten Ellbogen weit nach links schieben, gleichzeitig mit rascher Drehung die Hand aus dem Gelenk nach hinten biegen. Die Finger sind leicht gekrümmt und deuten nach hinten (Abb. 311).


309


310


311

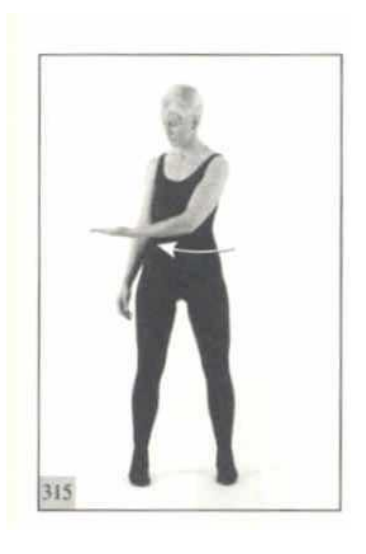
20. Dann den Ellbogen nach hinten strecken, die gewölbte Handfläche weist noch immer nach oben (Abb. 312).
21. Der Arm bleibt gestreckt, nun die Hand im Gelenk kreisen lassen, bis die Handfläche wieder nach oben weist (Abb. 313).







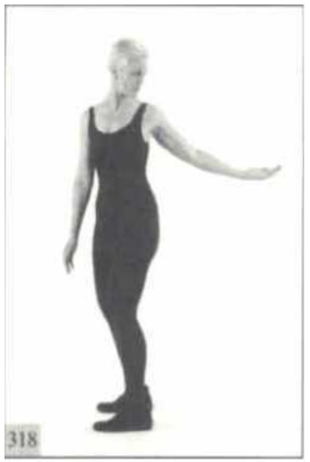
Diese Bewegung ähnelt dem Herausziehen des Armes aus einem Ärmel. Den Ellbogen voran kreist der Arm von hinten nach vorn. Die Bewegung endet mit nach oben weisender Handfläche in Höhe des unteren Rippenbogens. Der angewinkelte Ellbogen berührt den Brustkorb (Abb. 314).
Die dritte magische Bewegung besteht aus zwölf Bewegungsschritten:
22. Die Hand bewegt sich im Bogen nach rechts, als wolle man mit den Fingerspitzen etwas durchschneiden, und verharrt etwa dreißig Zentimeter neben dem rechten unteren Rippenbogen (Abb. 315).
23. Die Handfläche wird nach unten gedreht (Abb. 316).
24. Der Arm beschreibt einen Bogen nach links und weiter bis ganz nach hinten (Abb. 317).



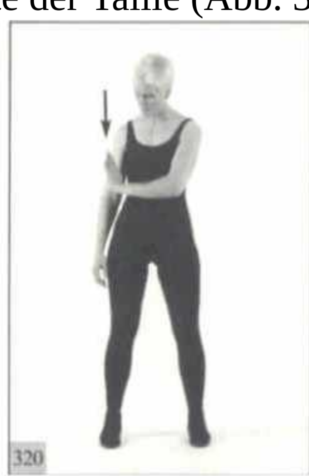




25. Die Handfläche ist gewölbt, der Arm gestreckt. Eine Drehung der Hand im Gelenk macht die Hand zur Schöpfkelle (Abb. 318).
26. Die Hand in einem diagonalen Bogen von hinten über den Kopf nach vorne heben. Die Bewegung endet in Höhe des Kopfes über der rechten Schulter (Abb. 319).
Dort die Hand ausstrecken und im rechten Winkel zum Unterarm aufrichten. Danach sinkt die Hand zur rechten Seite der Taille (Abb. 320).





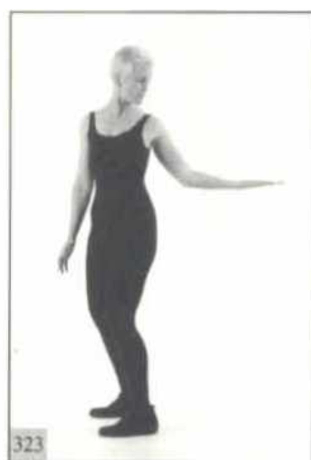


27. Die Handfläche rasch nach unten drehen (Abb. 321).
28. Der Arm schwingt im Halbkreis nach links und hinter den Körper (Abb. 322).
29. Die Handfläche nach oben drehen (Abb. 323).

30. Der Arm schwingt nach vorne zu einem Punkt etwa dreißig Zentimeter vom Brustkorb entfernt (Abb. 324).

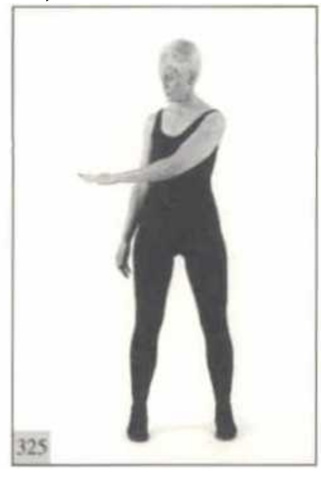

321


322


323

31. Die Hand drehen, so daß die Handfläche wieder nach unten weist (Abb. 325).
32. Der Arm schwingt nach links und kehrt zum gleichen Punkt links hinter dem Rücken zurück (Abb. 326).


324


325


326

Die vierte magische Bewegung besteht aus fünfzehn Bewegungsschritten:
33. Der Arm schwingt in einem weiten, vertikalen Kreis nach vorn über den Kopf nach hinten und verharrt an einem Punkt, der etwa dreißig Zentimeter vom linken Oberschenkel entfernt ist (Abb. 327).
34. Den Kopf nach links drehen. Der Ellbogen ist so weit wie möglich angewinkelt, der Unterarm wird in Augenhöhe gehoben, die Handfläche

weist nach außen, als wolle man die Augen gegen grelles Licht abschirmen. Der Körper ist nach vorne geneigt (Abb. 328).

35. Kopf und Oberkörper weit nach rechts drehen, als wolle man mit abgeschirmten Augen in die Ferne blicken (Abb. 329).


327


328

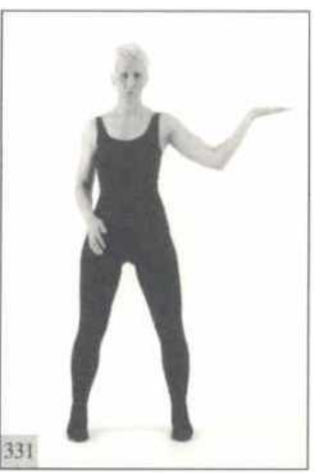

329

36. Kopf und Oberkörper wieder nach links drehen (Abb. 330).

37. Die Handfläche rasch nach oben drehen, den Körper aufrichten und nach vorne blicken (Abb. 331).

38. Die Hand bewegt sich schnell waagrecht vor dem Körper von links nach rechts (Abb. 332).


330

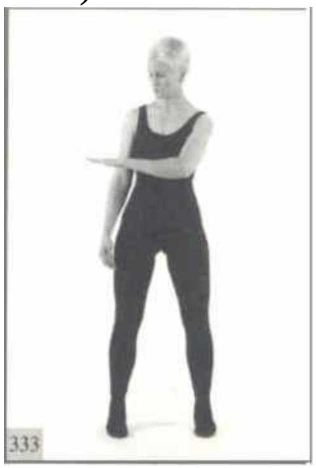

331


332

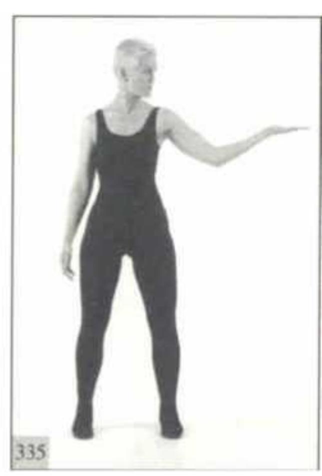
39. Die Handfläche wird nach unten gedreht (Abb. 333).

40. Der Arm bewegt sich schnell nach links (Abb. 334).

41. Die Hand im Gelenk drehen, so daß die Handfläche nach oben weist (Abb. 335).

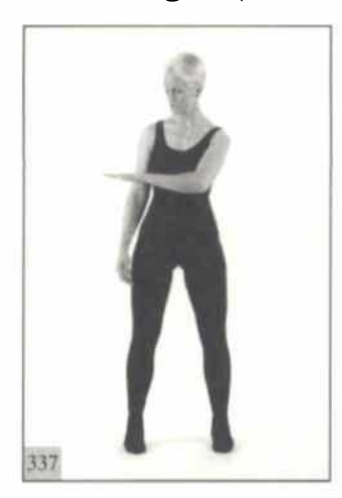

333


334


335

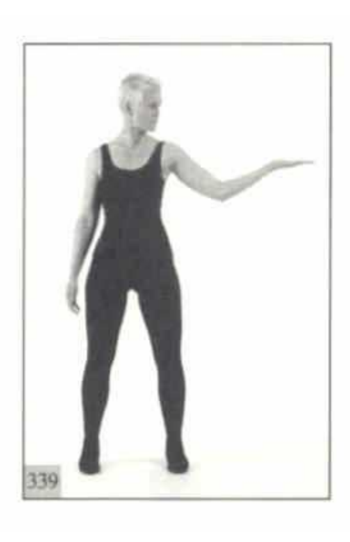
42. Den Arm wieder schnell im Bogen vor dem Körper nach rechts bewegen (Abb. 336).
43. Die Haltung der Hand wieder wechseln. Die Handfläche weist jetzt wieder nach unten (Abb. 337).
44. Den Arm wieder nach links bewegen (Abb. 338).


336


337


338

45. Die Handfläche nach oben drehen (Abb. 339).
46. Der Arm zieht eine horizontale Linie vor dem Körper nach rechts (Abb. 340).
47. Die Handfläche nach unten drehen (Abb. 341).


339


340

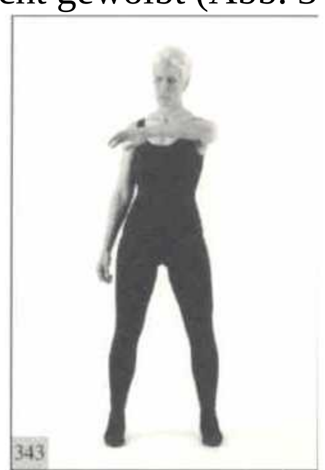

341

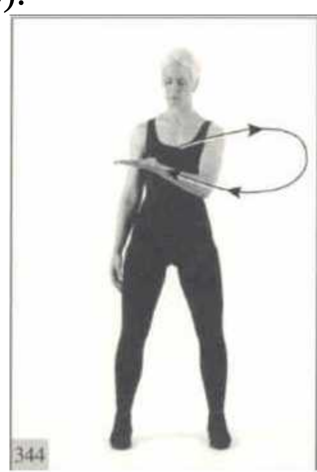
Die fünfte magische Bewegung besteht aus fünfundzwanzig Bewegungsschritten:

48. Die Hand zieht einen weiten Kreis vor dem Körper, die Handfläche weist dabei nach vorn. Die Bewegung endet an einem Punkt vor der rechten Schulter, die Handfläche wird nach oben gedreht (Abb. 342).

49. Den Ellbogen nach oben drehen, Handgelenk und Hand weisen nach unten. Die Handfläche ist leicht gewölbt (Abb. 343).


342

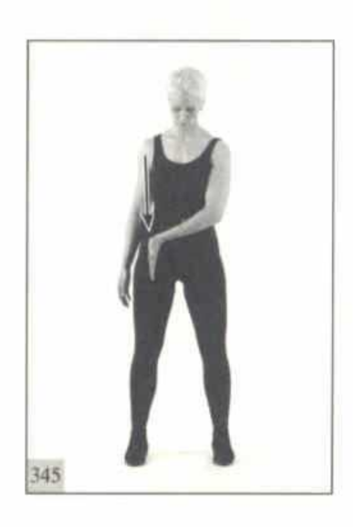

343

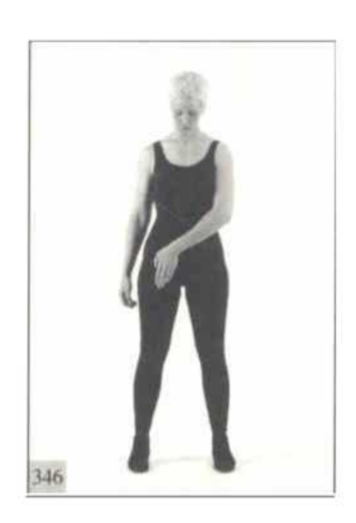

344

50. Die Hand umfährt ein Oval von rechts nach links, wie um etwas Festes aufzunehmen. Wenn sie in die Ausgangsposition zurückkehrt, die Handfläche nach oben drehen (Abb. 344).

51. Die Hand sinkt rechts vor die Leistenregion, die Finger deuten zu Boden (Abb. 345).

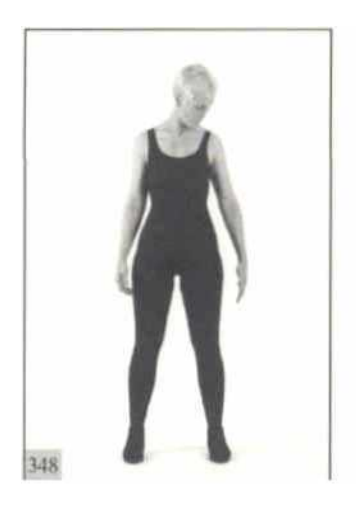
Die Handfläche zum Körper drehen (Abb. 346).
52. Dann bewegt man die Hand der Kontur des Körpers folgend mit nach unten deutenden Fingern zu einer Stelle etwa zehn Zentimeter neben dem linken Oberschenkel (Abb. 347). Mit einer raschen Bewegung aus dem Handgelenk wird die Hand nach innen gedreht (Abb. 348).


345


346


347

Den Kopf nach links drehen und die Hand in Augenhöhe heben, als streiche man mit den Fingern über eine senkrechte Fläche (Abb. 349).


348

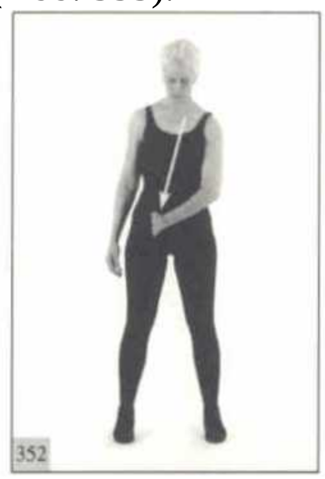

349


350

53. Von dort sinkt die Hand schräg zu einem Punkt etwas links vor der Leiste. Der Kopf folgt der Bewegung der Hand (Abb. 350).
54. Die Hand schräg nach oben in Höhe der Augen heben bis zu einem Punkt auf der Trennlinie von linkem und rechtem Körper etwa fünfzig

Zentimeter vor den Augen (Abb. 351). Die Hand sinkt wieder schräg zu einem Punkt etwas rechts vor der Leistenregion (Abb. 352).
55. Die Hand in schräger Linie nach oben neben den Kopf in Höhe der Augen über der rechten Schulter heben, während der Kopf der Bewegung der Hand nach rechts folgt (Abb. 353).

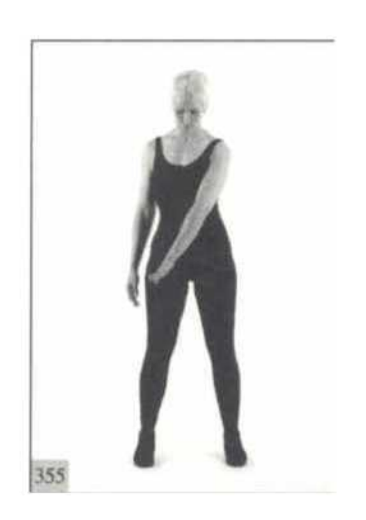

351


352


353

56. Die Hand sinkt in gerader Linie zu einem Punkt, der etwa dreißig Zentimeter vom rechten Oberschenkel entfernt ist (Abb. 354).
Mit den letzten sieben Bewegungen wurden drei Gipfel gezeichnet, der erste auf der linken Seite, der zweite genau auf der Trennlinie und der dritte auf der rechten Seite.
57. Die Haltung der Hand vor dem rechten Oberschenkel wechseln. Die Handfläche nach links drehen (Abb. 355).
58. Die Hand nach oben heben und dabei eine Kurve ziehen, die genau zwischen den vorher gezeichneten rechten und mittleren Gipfel paßt (Abb. 356).

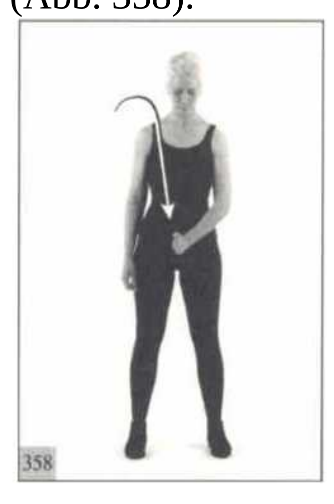

354

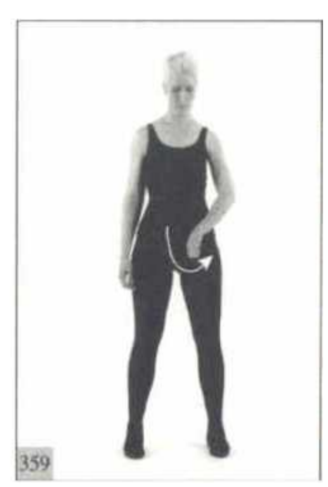

355


356

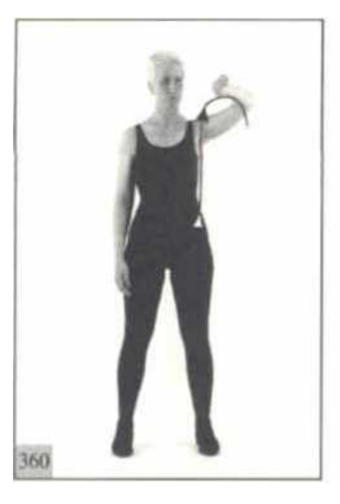
59. Dort die Handfläche nach rechts drehen (Abb. 357).
60. Die Hand sinkt zur Leistenregion und verharrt auf der Trennlinie von linkem und rechtem Körper (Abb. 358).

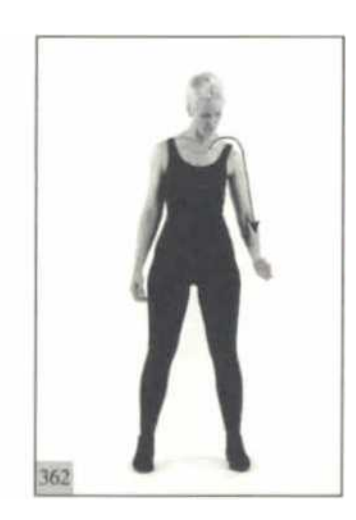

357


358

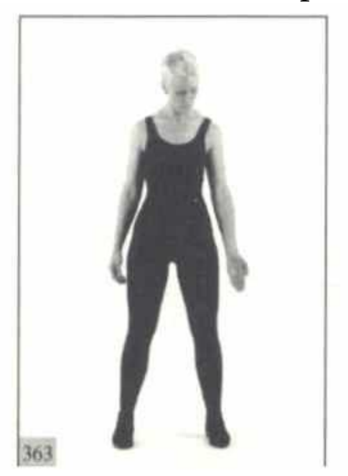

359

61. Dort die Handfläche wieder nach links drehen (Abb. 359). Die Hand zu einem Punkt zwischen dem mittleren und dem linken Gipfel in Augenhöhe heben (Abb. 360).


360

361

362

62. Die Handfläche nach rechts drehen (Abb. 361).
63. Die Hand sinkt zu einem Punkt vor dem Oberschenkel, von wo die Bewegung ausging (Abb. 362).
Die Gipfel, die mit den acht Bewegungen der zweiten Phase gezeichnet wurden, sind im Gegensatz zu den vorher gezeichneten spitzen Gipfeln leicht gerundet.
64. Wieder die Hand drehen, so daß die Handfläche nach vorne weist (Abb. 363).
65. Den Arm über den Kopf heben, als wolle man eine Flüssigkeit auf das rechte Gesicht und den rechten Körper gießen (Abb. 364).

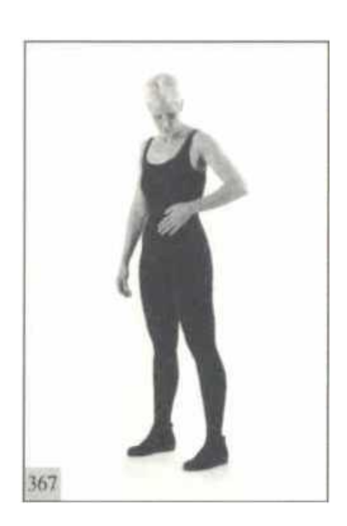

363

364

66. Die Hand sinkt nach unten (Abb. 365). Der Ellbogen beschreibt einen Halbkreis nach hinten (Abb. 366).
67. Die Hand gleitet über das Vitalzentrum im Bereich von Bauchspeicheldrüse und Milz, als würde ein Messer in die Scheide gesteckt (Abb. 367).


365


366


367

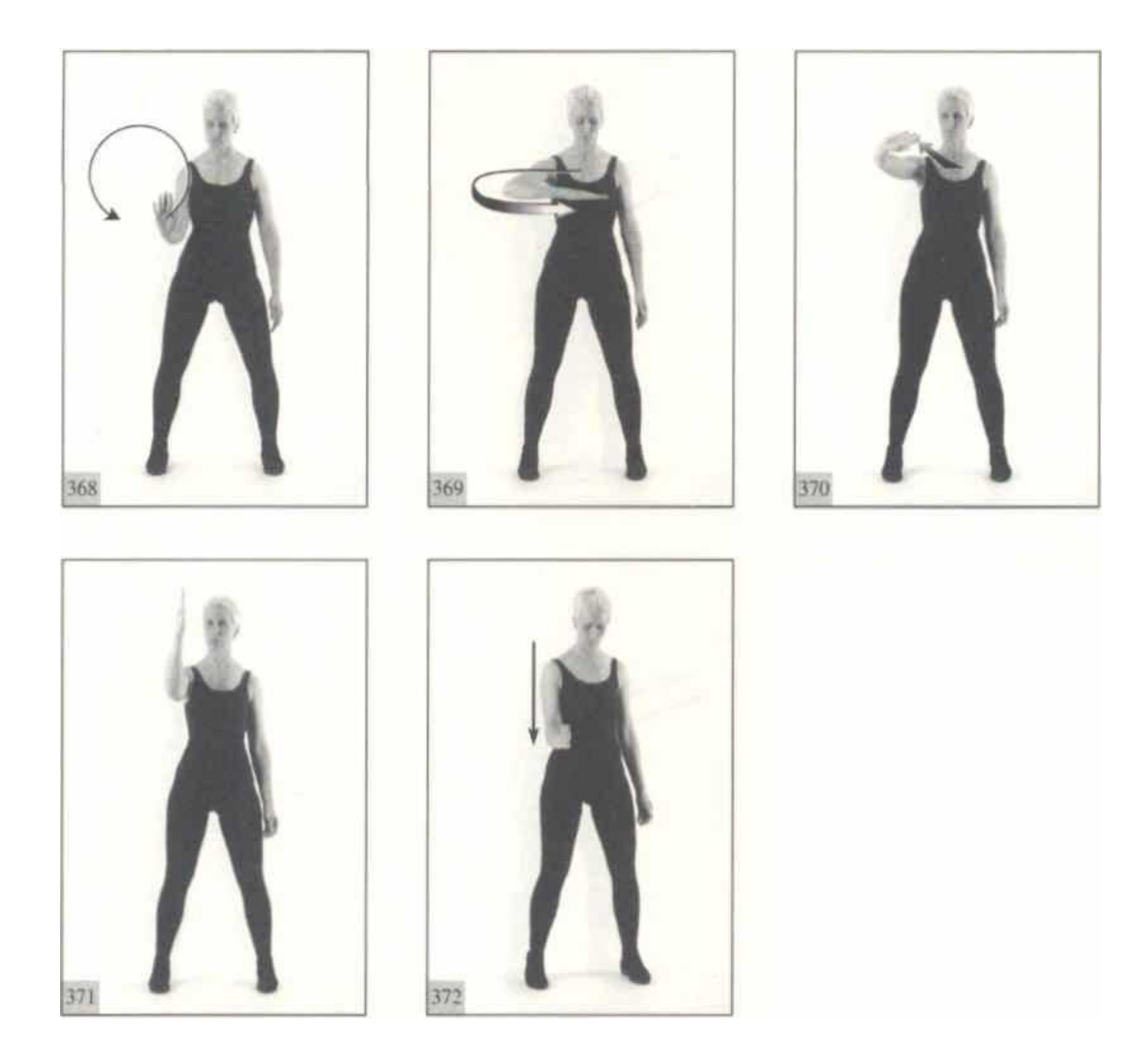
Die drei magischen Bewegungen für den rechten Körper

Die erste magische Bewegung für den rechten Körper besteht aus fünf Bewegungsschritten:

1. Die rechte Hand wird in Höhe der Taille etwa dreißig Zentimeter vor dem Körper im rechten Winkel zum Unterarm abgebogen und zieht mit der Handfläche nach vorne vertikal einen Kreis von links nach rechts, dessen Scheitelpunkt sich in Höhe des rechten Ohrs befindet, und verharrt in der Ausgangsstellung, von der die Bewegung ausging (Abb. 368).

Von dort den Arm durch Heben des angewinkelten Ellbogens in Höhe des Brustkorbs bringen. Die 2. Handfläche weist nach unten. Die gestreckten Finger berühren sich, und der Daumen ist angelegt. Zeigefinger und Daumen berühren beinahe den Brustkorb (Abb. 369).

3. Den Arm in Höhe der rechten Schulter schnell nach außen bewegen, bis er einen 45-Grad-Winkel zum Oberkörper bildet (Abb. 370).



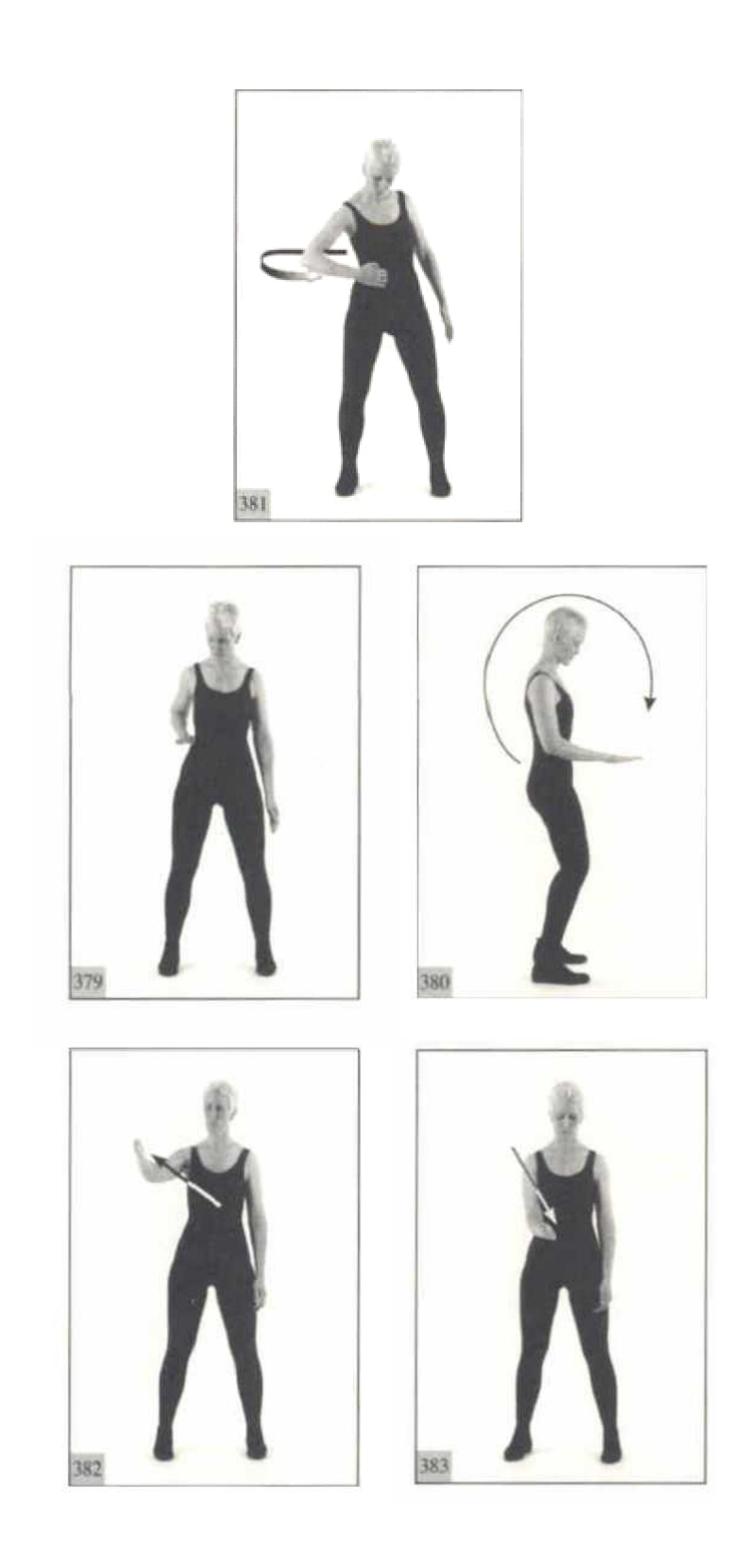
3. Die Hand im Handgelenk drehen. Die Finger deuten einen Moment nach unten, dann schnellt die Hand wie ein Taschenmesser über den Kopf hinaus nach oben (Abb. 371).
4. Die Hand sinkt mit einer schnellen Bewegung, als wäre die Handkante ein Schneidwerkzeug, bis zur Höhe des Nabels (Abb. 372).

Die zweite magische Bewegung für den rechten Körper besteht aus den folgenden zwölf Bewegungsschritten:

5. Von der Taille ausgehend, stößt die Hand nach vorne zu einem Punkt in Armlänge vor dem Körper. Sobald der Arm gestreckt ist, werden die Finger gespreizt (Abb. 373, 374).
6. Den Arm in Höhe der Taille zurückholen. Der spitz angewinkelte Ellbogen stößt dabei nach hinten (Abb. 375).



7. Die Hand drehen, so daß die Handfläche nach oben weist (Abb. 376).
8. Den Arm mit offener Hand vorstecken, die Handfläche weist nach oben (Abb. 377).
9. Den Arm zur Taille zurückziehen. Die Handfläche weist nach oben (Abb. 378).
10. Die Handfläche nach unten drehen (Abb. 379).
11. Der Arm zieht von hinten über den Kopf nach vorne einen Kreis bis vor den Nabel, wo man mit der flachen Hand nach unten auf einen imaginären festen Gegenstand schlägt (Abb. 380).
12. Die Handfläche mit einer Bewegung zum Körper drehen, als wolle man etwas gegen den rechten Körper drücken (Abb. 381).



14. Den Arm über den Kopf heben, als sei die Hand ein Messer, das geschwungen wird (Abb. 382).

15. Die Hand schneidet diagonal bis zur Körpermitte zu einem Punkt etwa fünfzig Zentimeter vor dem Körper. Die Handfläche weist nach links (Abb. 383).

16. Die Hand mit gestreckten Fingern in einer senkrechten Linie bis in Höhe des Gesichts heben (Abb. 384).





17. Dann schneidet die Hand, die Handfläche leicht schräg nach unten gedreht, in diagonaler Linie zu einem Punkt neben der rechten Hüfte, etwa fünfzig Zentimeter vor den Körper (Abb. 385).

Die dritte magische Bewegung für den rechten Körper besteht aus zwölf Bewegungsschritten:

18. Der rechte Arm mit spitz angewinkeltem Ellbogen und zum Körper gedrehter Handfläche zieht einen Bogen von der rechten Seite zu einem Punkt vor dem Solarplexus (Abb. 386).

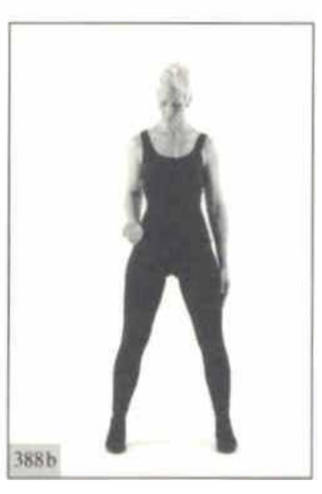
19. Mit einer Drehung aus dem Ellbogen macht der Unterarm eine Viertel-Kreisbewegung nach unten. Die Handfläche weist zur rechten Seite (Abb. 387).

20. Der Arm zieht einen kleinen, auswärts gerichteten Kreis von links nach rechts, nach oben und wieder nach unten. Die Hand verharrt in Höhe der Taille, die Handfläche weist nach oben (Abb. 388a, 388b).


386


387


388a


388b

21. Mit dem Arm noch einen Kreis von vorne nach hinten ziehen. Die Bewegung endet am Ausgangspunkt, die Handfläche weist nach oben (Abb. 389).
22. Die Handfläche nach unten drehen (Abb. 390).
23. Die Hand langsam nach vorne bewegen (Abb. 391).
24. Das Handgelenk drehen, so daß die Handfläche nach links weist. Die gestreckten Finger berühren sich, der Daumen ist angelegt. Die Hand wird wie ein Messer hochgehoben (Abb. 392).
25. Dann zeichnet die Hand einen kleinen konvexen Bogen nach links, so daß die Handfläche nach rechts weist, und schneidet links neben der vorher gezogenen Linie nach unten bis in Höhe des Nabels (Abb. 393).
26. Die Handfläche noch immer nach rechts gedreht halten. Die Hand heben und so die vorher gezogene Linie nachzeichnen (Abb. 394).



27. Die Hand nach unten bewegen, wie um ein Drittel der länglichen Figur abzuschneiden, die mit den vorhergehenden drei Bewegungen gezeichnet wurde (Abb. 395).
28. Die Handfläche wieder nach rechts drehen (Abb. 396).
29. Die Hand schöpft, was sie eben abgeschnitten und zu einer Kugel geformt hat, und wirft es klatschend auf den rechten Körper (Abb. 397, 398).
30. Die Hand sinkt bis in Höhe des Beckens (Abb. 399).
31. Die Hand kreist, während der Arm einen Halbkreis von vorne nach hinten zieht (Abb. 400), und verharrt hinter der rechten Schulter (Abb. 401).
32. Die Hand gleitet, als würde ein Messer in die Scheide gesteckt, über das Energiezentrum im Bereich von Leber und Gallenblase (Abb. 402, 403).


395
396
397
398
399
400
401
402
403

Fünfte Folge

Die MännlichkeitsFolge

Eine bestimmte Gruppe magischer Bewegungen wurde *Männlichkeit* genannt. Der Name geht auf jene Schamanen zurück, die diese Bewegungen einst entdeckten und anwendeten. Don Juan meinte, es sei womöglich der älteste Name, der einer Gruppe magischer Bewegungen verliehen worden sei. Die Gruppe wurde ursprünglich über Generationen hinweg nur von männlichen Schamanen ausgeübt. Diese Eingrenzung geschah einzig und allein aus rituellen Gründen, um den Drang nach männlicher Überlegenheit zu befriedigen. Unter dem Einfluß erweiterter Wahrnehmung veränderte sich diese Haltung jedoch bald.

Die etablierte Tradition, daß diese Gruppe magischer Bewegungen nur von Männern auszuüben sei, blieb in pseudo-offizieller Form noch Generationen lang bestehen, während sie insgeheim auch von Frauen geübt wurde. Als die alten Zauberer schließlich auch Frauen die Erlaubnis für diese Gruppe der magischen Bewegungen gaben, geschah es mit der Begründung, daß die Frauen in den Zeiten von Kämpfen und sozialen Unruhen zusätzliche Kraft und Vitalität brauchten, die, *wie* sie glaubten, nur bei denen zu finden wären, die diese magischen Bewegungen praktizierten. Darum durften Frauen zum Zeichen der Solidarität ebenfalls die Bewegungen dieser Gruppe ausführen. Zu Don Juans Zeiten hatten sich die Trennlinien zwischen Männern und Frauen noch weiter aufgelöst. Die Geheimhaltung und Abgeschlossenheit, mit der sich die alten Zauberer umgaben, bestand nicht mehr. Auch die alte Be - gründung, mit der den Frauen einst aus Solidarität gestattet wurde, diese besonderen magischen Bewegungen zu üben, war irrelevant geworden. Die Frauen übten diese magischen Bewe - gungen in aller Offenheit.

Der Wert dieser ältesten mit einem Namen gekennzeichneten Gruppe beruht auf der kontinuierlichen Abfolge. Alle magischen Bewegungen dieser Gruppe waren von Anfang an gemeinsamer Besitz. Dies war in Don Juans Tradition der einzige Fall, daß die Schamanen die Bewegungen gemeinsam üben konnten. Die Anzahl der Zauberer einer Gruppe, die diese Bewegungen praktizierten, durfte jedoch Generationen lang nie über sechzehn hinausgehen. Darum war keiner dieser Zauberer jemals in die Lage, den verblüffenden energetischen Beitrag der Menschen als *Masse* zu erleben. Für sie gab es nur den speziellen Konsens einiger weniger Adepten, was zu idiosynkratischen Vorlieben und verstärktem Isolationismus führte.

Tensegrity-Bewegungen können in Seminaren und Workshops von Hunderten Teilnehmern zugleich geübt werden. Daraus ergibt sich, wie schon gesagt, die Möglichkeit, die energetischen Wirkungen der Menschen als *Masse* zu erleben. Die Wirkung hat zwei Aspekte. Die Teilnehmer üben nicht nur eine Tätigkeit aus, die sie energetisch vereint, sie streben auch ein Ziel an, das von den Schamanen des alten Mexiko in Zuständen gesteigerten Bewußtseins abgesteckt wurde: die *Umverteilung* von Energie. Die *Männlichkeits-Folge* unter den Bedingungen eines *Tensegrity-Seminars* ist eine einzigartige Erfahrung. Sie ermöglicht den Teilnehmern, durch die magischen Bewegungen angeregt und mit den Menschen als *Masse* mitgerissen, zu energetischen Schlußfolgerungen zu gelangen, die in Don Juans Lehren nicht einmal angedeutet waren.

Der Grund für den Namen *Männlichkeit* liegt in der aggressiven Qualität der Bewegungen dieser Gruppe. die sehr energisch und kraftvoll ausgeführt werden - Merkmale, die mit Männlichkeit gleichgesetzt werden. Ihre Ausübung, sagte Don Juan, fördere nicht nur das Gefühl körperlichen Wohlbefindens, sondern eine besondere *sensorische Qualität,* die, wenn nicht genau überprüft, mit Kampf und Aggression verwechselt werden könnte. Bei sorgfältiger Untersuchung wird aber ohne weiteres klar, daß es sich um ein einzigartiges Gefühl der Bereitschaft handelt, das die Ausübenden auf eine Ebene führt, von der sie ins Unbekannte aufbrechen können. Ein weiterer Grund für die Bezeichnung *Männlichkeit* lag darin, daß Schamanen, die diese magischen Bewegungen ausführten, eine besondere Art von Unabhängigkeit entwickelten. Diese Männer profitierten indirekt von allem, was sie taten. Im Idealfall fließt die durch diese magischen Bewegungen erzeugte Energie zu den Vitalzentren, als verlange jedes dieser Zentren aus sich heraus nach Energie, die zuerst dem Zentrum zufließt, das sie am nötigsten braucht.

Für die Schüler von Don Juan Matus wurde diese Gruppe von magischen Bewegungen der wichtigste Teil ihrer Ausbildung. Don Juan hatte sie ihnen als kleinsten gemeinsamen Nenner vorgestellt, das heißt, er legte großen Nachdruck darauf, daß wollte sie darauf vorbereiten, die Härten einer Reise ins Unbekannte zu bestehen.

In *Tensegrity* spricht man in Angleichung an die anderen Folgen von der *Männlichkeits-Folge.* Die *Männlichkeits-Folge* ist in drei Gruppen von jeweils zehn magischen Bewegungen unterteilt. Das Ziel der ersten und zweiten Gruppe ist die Feinabstimmung der *Sehnen-Energie.* Jede der

zwanzig Bewegungen ist kurz, aber äußerst konzentriert. Genau wie die Schamanen alter Zeiten sollte jeder, der *Tensegrity* übt, sich darum bemühen, einen Stoß *Sehnen-Energie* freizusetzen, um die größtmögliche Wirkung dieser kurzen Bewegungen zu erzielen.

»Aber glaubst du nicht, Don Juan, daß ich jedesmal, wenn ich diesen Energiestoß freisetze, in Wirklichkeit meine *SehnenEnergie* vergeude und sie abfließen lasse?« fragte ich ihn einmal. »Du kannst Energie nicht aus dir abfließen lassen«, erwiderte er. »Die Energie, die du scheinbar vergeudest, indem du einen Energiestoß in die Luft schickst, ist in Wahrheit nicht vergeudet, weil sie niemals deine Grenzen verläßt, wo immer diese Grenzen auch sein mögen. Was du also tust, ist, unserer *Kruste,* wie die Zauberer des alten Mexiko es nannten, unserer *Rinde* einen Energiestoß zu versetzen.« Die Zauberer sagten, daß der Mensch, energetisch betrachtet, einer leuchtenden Kugel vergleichbar ist, die rundherum wie eine Orange eine dicke Schale hat. Manche Menschen haben sogar noch etwas Härteres und Dickeres, was man mit der Rinde eines alten Baumes vergleichen kann.

Don Juan schränkte jedoch vorsichtig ein, daß dieser Vergleich des Menschen mit einer Orange etwas irreführend sei, weil sich unsere Schale oder Rinde innerhalb unserer Grenzen befindet, etwa so, als hätte die Orange ihre Schale im Inneren. Diese Rinde oder Schale, sagte er, sei die verkrustete Energie, die durch den Verschleiß des Alltags aus unseren Vitalzentren verdrängt werde.

»Ist es gut, Don Juan, gegen diese Rinde zu stoßen?« fragte ich. »Sehr gut«, antwortete er. »Besonders dann, wenn man seine ganze *Intention* darauf richtet, mit den Energiestößen diese Rinde zu erreichen. Wenn man mit Hilfe der magischen Bewegungen Teile der verkrusteten Energie aufbricht, so kann die abgebrochene Energie von den Vitalzentren aufgenommen werden.«

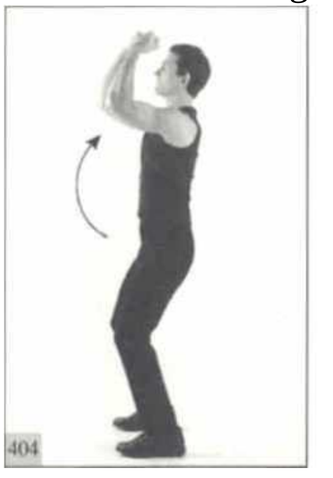
Die magischen Bewegungen der dritten Gruppe der *Männlichkeits-Folge* sind länger und umfassender. Um die zehn magischen Bewegungen der dritten Gruppe auszuführen, braucht man ruhige Hände, starke Beine und einen gut trainierten Körper. Das Ziel der dritten Folge lag für die Schamanen des alten Mexiko darin, Ausdauer und Stabilität zu entwickeln. Ein fester Stand beim Üben der langen Bewegungen verschafft eine solide Grundlage, auf die man sich verlassen kann. Nach Ansicht der alten Schamanen führt das zu Selbständigkeit. *Tensegrity-Schüler* haben festgestellt, daß die *MännlichkeitsFolge* nur maßvoll geübt werden darf, um

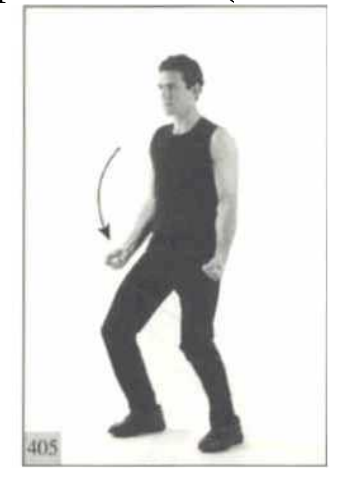
eine Übermüdung der Sehnen in den Armen und der Rückenmuskulatur zu ver meiden.

Erste Gruppe

Magische Bewegungen, bei denen die Hände zugleich bewegt, aber getrennt gehalten werden

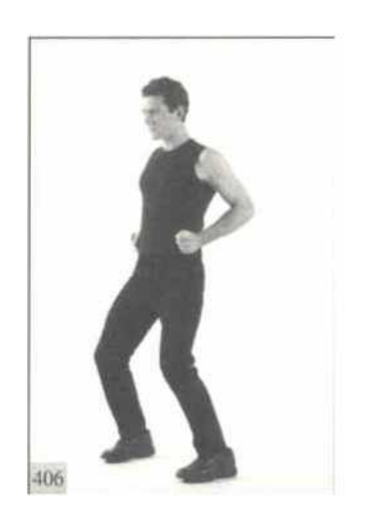
1. Die Fäuste über den Schultern
Die Hände zu beiden Seiten des Körpers zu Fäusten ballen, die Handflächen weisen nach oben. Die Fäuste zu einem Punkt über und vor dem Kopf heben, wobei die Ellbogen im rechten Winkel zu den Oberarmen gebeugt werden. Der Impuls der Bewegung kommt zu gleichen Teilen aus den Muskeln der Arme und aus der Anspannung der Bauchmuskeln. Während die Fäuste gehoben und die Muskeln an der Vorderseite des Körpers angespannt werden, neigt man den Körper mit leicht gebeugten Knien nach hinten (Abb. 404). Die Hände zu Fäusten geballt, sinken die Arme zu den Seiten der Oberschenkel, wobei die Ellbogen leicht gestreckt werden. Während die Arme sinken, den Körper vorbeugen, wodurch Rückenmuskeln und Zwerchfell angespannt werden (Abb. 405).

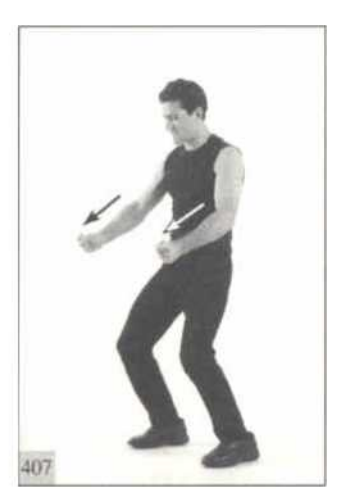

404


405

2. Ein Schneidewerkzeug in jeder Hand
Die Hände zu Fäusten ballen, die Handflächen in Höhe der Taille zueinander drehen (Abb. 406). Dort schlagen sie etwa fünfzig Zentimeter vor dem Körper nach unten bis in Höhe der Leisten. Bei dem Schlag die

Fäuste parallel und in Breite des Körpers halten (Abb. 407). Nach dem Schlag werden die Fäuste in die Ausgangsposition am unteren Rippenbogen zurückgeholt.


406


407

3. *Einen hohen Tisch mit den Handflächen polieren*

Die Arme in Höhe der Achseln heben. Die Handflächen weisen nach unten. Die spitz angewinkelten Ellbogen ragen nach hinten (Abb. 408). Beide Arme rasch so weit wie möglich nach vorne strecken, als polierten die Handflächen eine harte Oberfläche. Die Hände in Körperbreite halten (Abb. 409). Dann werden sie mit gleicher Kraft in die Ausgangsposition zurückgezogen (Abb. 408).

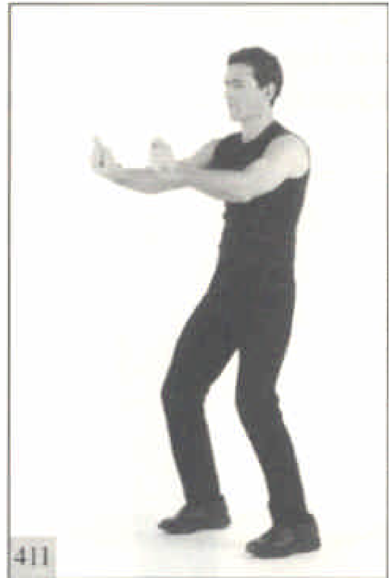

408


409

4. *Mit beiden Händen an die Energie klopfen*

Beide Hände in Schulterhöhe heben. Die Hände werden so zu Fäusten geballt, daß die Fingerknöchel eine stark abfallende Linie bilden. Die Daumen liegen auf den Zeigefingern (Abb. 410). Die Innenseiten der Fäuste sind zueinander gekehrt. *Mit* einem kurzen schnellen Ruck bewegt man die Fäuste ein kleines Stück, aber sehr kraftvoll, nach unten. Die Unterarme nicht bewegen. *Mit* anderen Worten, die Fäuste sollen im Handgelenk nach unten knicken. Bei der Gegenbewegung schnellen *die* Fäuste mit einem Ruck aus dem Handgelenk nach oben, ohne daß die Unterarme ihre Position verändern (Abb. 411).


410

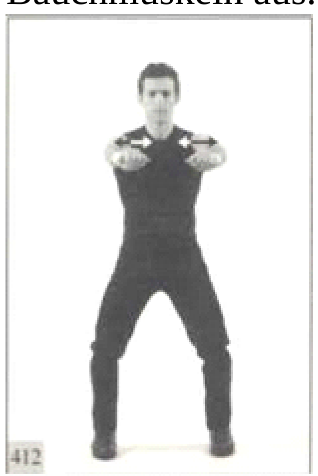

411

Wegen der Vielzahl von Energiepunkten im Bereich der Handgelenke - auf den Handrücken, in den Handflächen und an den Fingern - ist diese magische Bewegung für die Schainanen eines der besten Mittel, um die *Sehnen-Energie* der Arme zu üben.

5. Energie aufrütteln

Diese magische Bewegung ist das Gegenstück zur vorigen. Sie beginnt damit, daß beide Hände in Schulterhöhe nach vorne gehoben werden. Die Hände werden wie bei der vorigen magischen Bewegung zu Fäusten

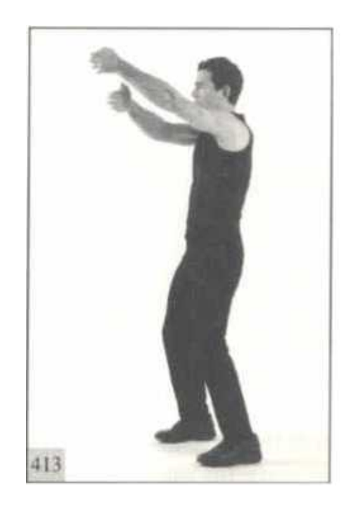
geballt, nur daß die Innenseiten der Fäuste diesmal nach unten weisen. Die Fäuste werden mit einem Ruck aus den Handgelenken zum Körper gebogen. Bei der Gegenbewegung schnellen die Fäuste mit einem Ruck aus den Handgelenken nach außen, so daß die Daumen mit dem übrigen Unterarm eine gerade Linie bilden (Abb. 412). Bei dieser magischen Bewegung werden die Bauchmuskeln stark angespannt. Der Ruck aus den Handgelenken geht von den Bauchmuskeln aus.


412

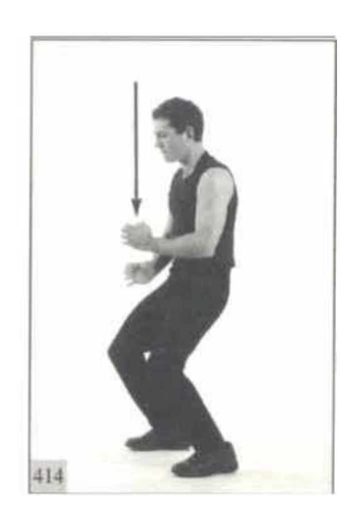
6. An einem Energie-Seil ziehen

Mit gestreckten Armen die Hände vor den Körper an der Trennlinie zwischen dem linken und dem rechten Körper halten, als würden sie ein dickes, von oben herabhängendes Seil umfassen. Die linke Hand befindet sich über der rechten (Abb. 413). Die magische Bewegung besteht aus einem Ruck beider Handgelenke, der die Hände mit einer kurzen, kraftvollen Bewegung nach unten schnellen läßt. Beim Ausführen dieser Bewegung ziehen sich die Bauchmuskeln zusammen. Die Arme sinken durch Abbeugen der Knie etwas nach unten (Abb. 414).

Die Gegenbewegung ist ein Ruck aus den Handgelenken, der die Hände nach oben schnellen läßt, während sich Knie und Oberkörper ein wenig strecken (Abb. 413).



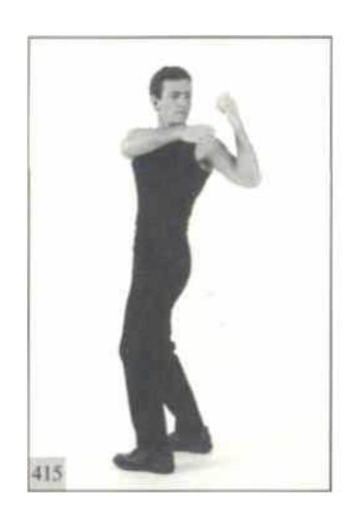
413

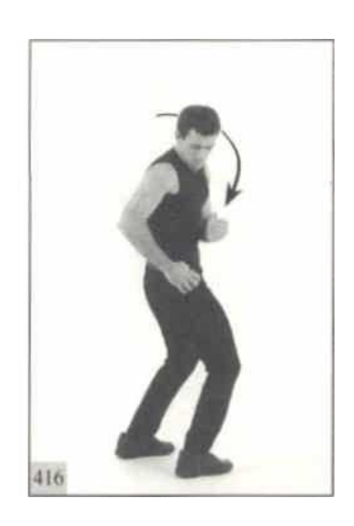


414

7. Einen Energie-Pflock nach unten stoßen

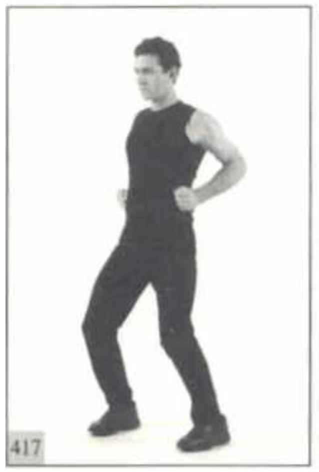
Die Hände links vom Körper halten, die linke Hand über dem Kopf, fünfzehn bis zwanzig Zentimeter über der rechten Hand, die in Ohrhöhe gehalten wird. Die Hände umfassen einen dicken Pflock. Die Handfläche der linken Hand weist nach rechts, die Handfläche der rechten Hand nach links. Die linke Hand führt, weil sie die obere ist. Sie lenkt die Bewegung (Abb. 415). Die Rückenmuskeln im Bereich der Nebennieren sowie die Bauchmuskeln werden angespannt. Beide Hände stoßen kraftvoll nach unten zum rechten Oberschenkel und zur Taille, als würden sie einen Pflock in die Erde stoßen (Abb. 416). Die Position der Hände wechseln. Die rechte Hand wird über den Kopf gehoben und wird zur Hand folgt bis in Ohrhöhe, als ob die Hände nun einen zweiten Pflock ergreifen. Die gleichen Bewegungen wiederholen.


415


416

8. *Energie mit jeweils einer Hand schneiden*

Die Fäuste seitlich hochziehen, bis sie den unteren Rippenbogen berühren. Die Innenseite der Fäuste sind zueinander gekehrt (Abb. 417). Die linke Faust schneidet diagonal zu einem Punkt etwa sechzig Zentimeter vom Oberschenkel entfernt (Abb. 418). Dann wird sie zurückgeholt (Abb. 417). Anschließend führt die rechte Faust die gleichen Bewegungen aus.

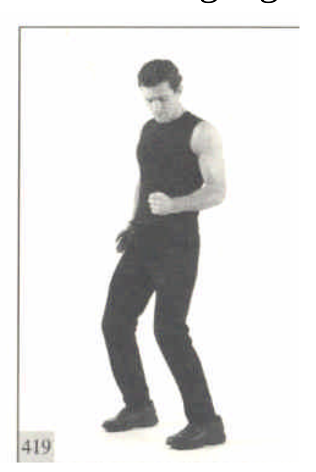

417

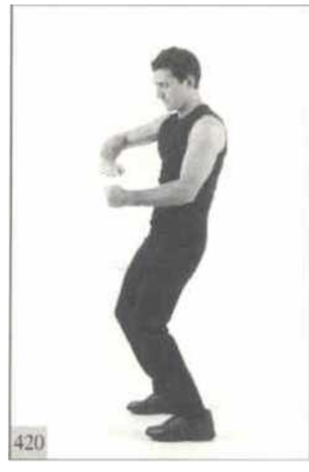

418

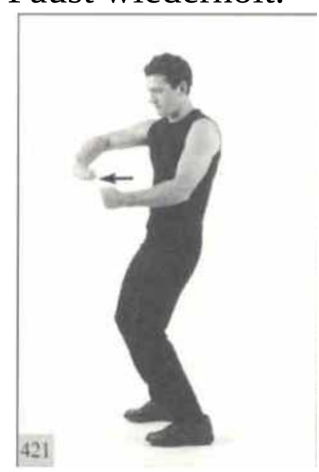
9. Einen Energie-Hobel benutzen

Die linke Hand in Höhe des Nabels heben und zur Faust ballen. Den Ellbogen um 90 Grad anwinkeln und an den unteren Rand des Brustkorbs heranholen (Abb. 419). Die ausgestreckte rechte Hand macht eine Bewegung, als wolle sie auf die linke Faust schlagen, verharrt aber etwa drei Zentimeter darüber (Abb. 420). Dann schiebt man sie mit einer

kraftvollen, schnellen Bewegung, als wolle man mit der Handkante etwas hobeln, zehn bis fünfzehn Zentimeter vor die linke Faust (Abb. 421). Den linken Arm aus dem Ellbogen weit zurückziehen, während die rechte Faust, der linken im gleichbleibenden Abstand folgend, zurückgeholt wird (Abb. 422). Dann mit der linken und der rechten Faust in unverändertem Abstand kraftvoll und schnell zu einem Punkt etwa sechzig Zentimeter vor der Taille nach vorne hobeln.
Die gleichen Bewegungen werden *mit* der rechten Faust wiederholt.


419

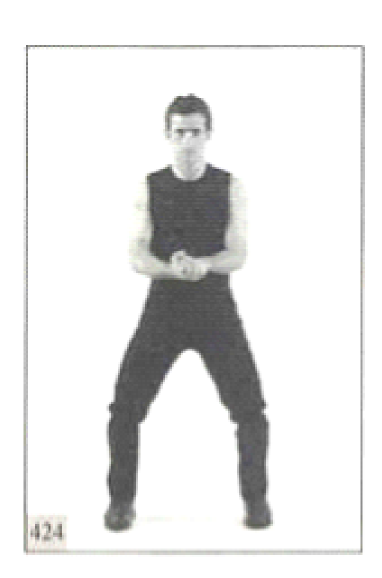

420

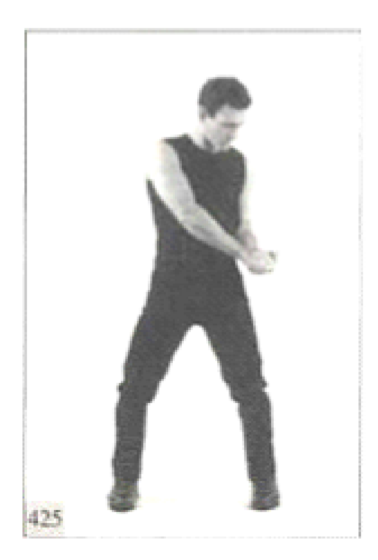

421

10. *Energie mit einem Energie-Dorn aufspießen*
Den linken Arm mit waagrecht angewinkeltem Ellbogen in Schulterhöhe heben. Die Hand umklammert den Griff eines Dolches. Die Handfläche weist nach unten. Der Ellbogen schwingt waagrecht im Bogen zu einem Punkt im 45-Grad- Winkel hinter der linken Schulter (Abb. 423). Danach im gleichen Bogen in die Ausgangsposition zurückschwingen.
Die Bewegungen mit dem anderen Arm wiederholen.

Zweite Gruppe

Magische Bewegungen zum Konzentrieren der Sehnen-Energie


424


425

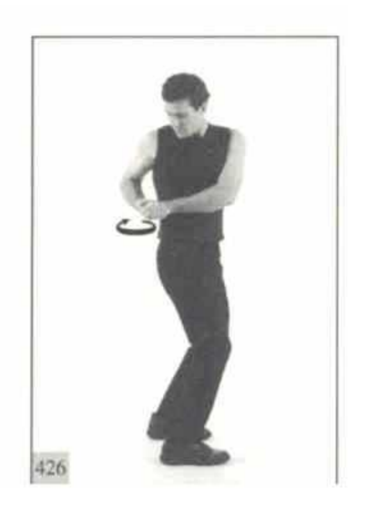
11. Die Hände drücken

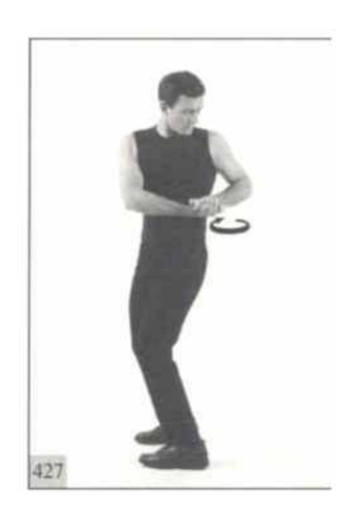
Beide Unterarme vor den Nabel halten. Die angewinkelten Ellbogen berühren beinahe den Brustkorb. Die Hände ineinander falten, die linke befindet sich über der rechten. Die Finger umklammern kraftvoll jeweils die andere Hand (Abb. 424). Alle Muskeln der Arme und des Rückens

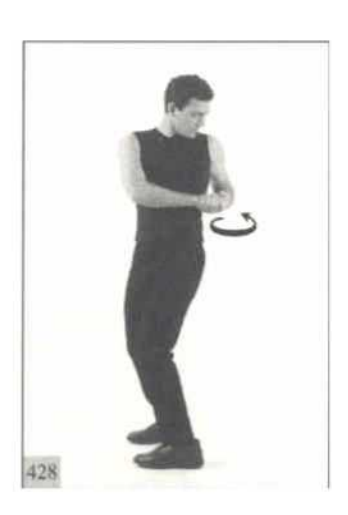
anspannen. Dann werden die Muskeln entspannt. Die Hände wechseln ihre Position, so daß sich die rechte Hand über der linken befindet, ohne sich dabei loszulassen. Die harten Ballen des Handtellers an den Fingerwurzeln dienen als Drehfläche.
Die gleichen Bewegungen werden wiederholt. Dabei befindet sich zuerst die rechte Hand oben.

12. *Die Hände am linken und rechten Körper drücken*
Die Unterarme wieder in Höhe des Nabels vor den Körper bringen. Diesmal wird jedoch der rechte Unterarm horizontal vor die Hüfte gehalten. Er liegt seitlich am Brustkorb an. Die linke Hand umfaßt von oben die rechte. Dabei den linken Ellbogen ausstellen. Durch Anspannen der Muskeln von Armen. Rücken und Bauch wird starker Druck auf die Handflächen und Finger beider Hände ausgeübt. Die Spannung lockern, und die Hände wie vorher auf den Ballen drehen, während man sie vor dem Körper von rechts nach links bringt. Dort umfassen sie sich wieder und drücken unter Einsatz derselben Muskeln kräftig gegeneinander. Diesmal befindet sich die rechte Hand oben (Abb. 425).
Den Bewegungsablauf in dieser Haltung wiederholen.

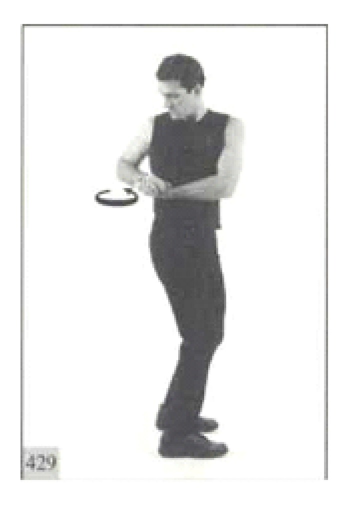
13. Die scharfe Drehung der zwei Körper
Die Hände rechts in Höhe der Taille falten. Die linke Hand liegt über der rechten. Bei dieser magischen Bewegung ist der Druck der Hände nicht so stark wie bei den zwei vorigen. Diesmal geht es um eine kraftvolle Drehung der zwei Körper.
Die gefalteten Hände ziehen auf der rechten Seite von vorne nach hinten einen kleinen Kreis, der sich am Ausgangspunkt der Bewegung schließt. Die linke Hand liegt oben, sie ist also die führende Hand. Deshalb geht der Anstoß der Bewegung vom linken Arm aus. Er schiebt die Hände zuerst nach rechts und dann in einer Kreisbewegung zur rechten Körperseite (Abb. 426).
Dann führt man die gefalteten Hände vor dem Körper zur linken Seite. Dort wieder aus dem Impuls der linken Hand einen Kreis ziehen. Da sie oben ist, zieht sie die rechte Hand im Kreis zuerst nach hinten, dann nach links außen und zum Ausgangspunkt der Bewegung zurück (Abb. 427).


426


427

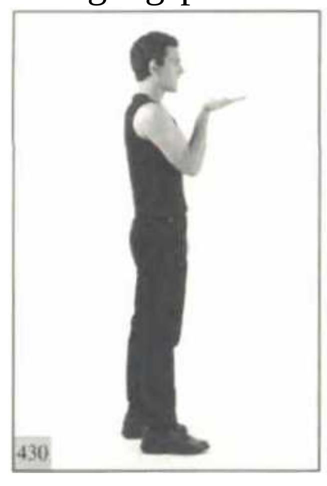

428

Die Bewegungssequenz wiederholen. Diesmal beginnt man links von der Taille, und die rechte Hand übernimmt die Führung. Der Impuls der Bewegung geht vom rechten Arm aus. Die Hände ziehen einen Kreis, zuerst nach links und dann zu ihrem Ausgangspunkt zurück (Abb. 428). Die ineinander gelegten Hände werden vor dem Körper zur rechten Seite der Taille geführt. Dort kreisen sie, dem Impuls der führenden Hand folgend, nach hinten, nach rechts außen und wieder zum Ausgangspunkt der Bewegung zurück (Abb. 429). Wichtig ist, daß der Oberkörper beim Ziehen der Kreise so weit wie möglich eingedreht wird. Die Beine bleiben in ihrer Position, ohne die Rumpfdrehung durch ein Beugen der Knie auszugleichen.

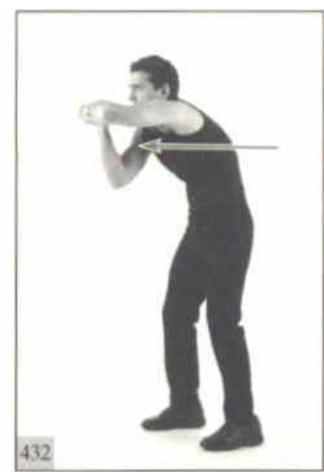

429

14. Energie mit den Händen umklammern und mit dem Ellbogen und Unterarm schieben

Die ineinander gefalteten Hände werden auf der rechten Seite in Schulterhöhe gehoben. Den rechten Oberarm fest gegen den Brustkorb drücken, den Ellbogen so weit anwinkeln, daß der Unterarm in eine vertikale Position kommt. Die Handfläche der rechten Hand weist nach oben. Die Hand im rechten Winkel zum Unterarm abbiegen (Abb. 430).
Den linken Arm im rechten Winkel vor die linke Schulter halten. Die Hände umklammern sich kraftvoll (Abb. 431). Nun schiebt der rechte Arm durch leichtes Strecken des Ellbogens den linken langsam nach vorne. Zusammen mit den gefalteten Händen werden auch die linke Schulter und das linke Schulterblatt nach vorne geschoben, damit der rechte Winkel des linken Unterarms erhalten bleibt (Abb. 432). Der rechte Arm holt die linke Hand in die Ausgangsposition zurück.


430


431

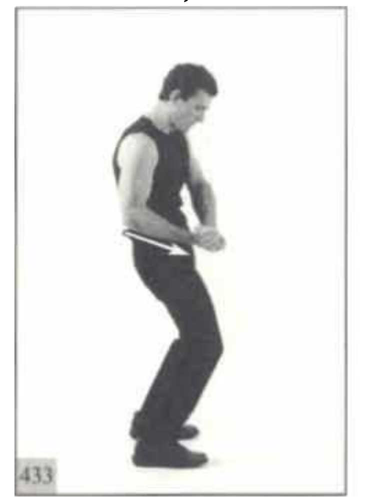

432

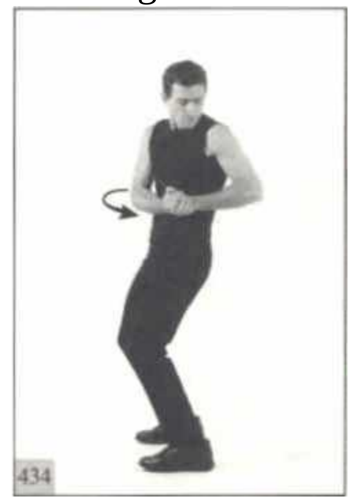
Die gefalteten Hände nach links bringen, dabei auf den Handballen drehen und die gleichen Bewegungen wiederholen.

15. *Der kurze Stoß mit gefalteten Händen*

Die Hände wie bei der vorigen magischen Bewegung auf der rechten Seite falten. Diesmal befinden sich die Hände in Höhe der Taille. Der rechte Arm stößt den linken Arm langsam nach vorne, anstatt ihn zu schieben (Abb. 433). Es ist eine kraftvolle Bewegung, die ein Anspannen der Arm- und Rückenmuskeln erfordert. Man drückt die gefalteten Hände mit Kraft nach links, wie um die Stoßkraft des linken Ellbogens zu steigern, der weit zurückgeschoben wird (Abb. 434). Die gefalteten Hände vor dem Körper

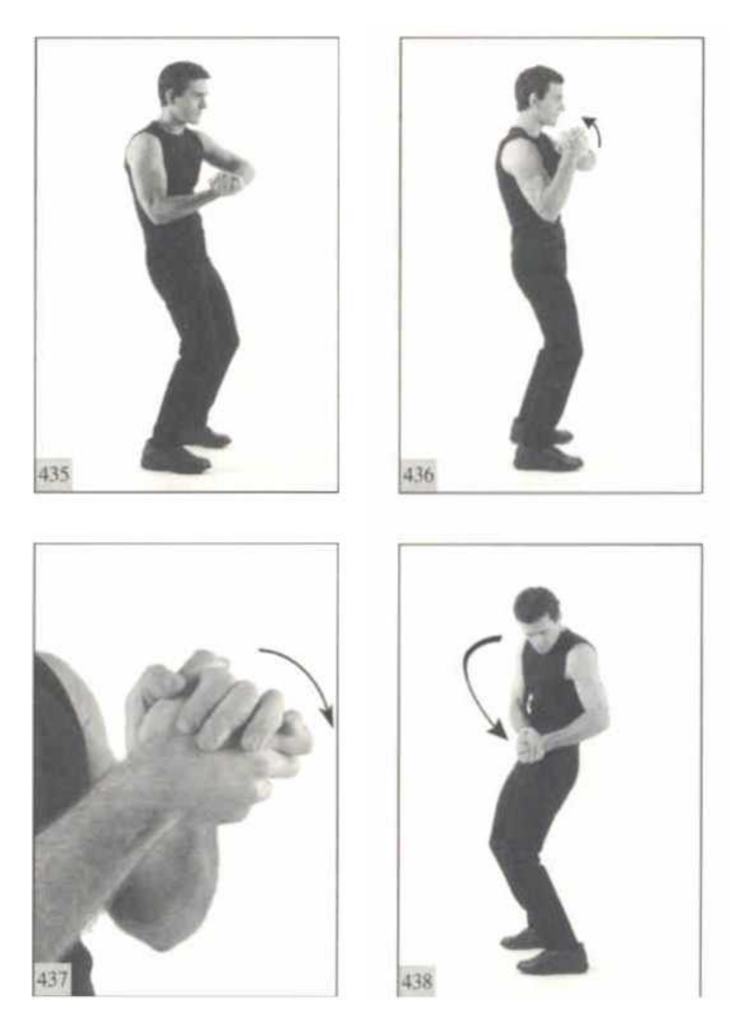
nach rechts drücken, wie um die kraftvolle Bewegung des rechten Ellbogens zu unterstützen, der weit nach hinten geschoben wird.





Die gleiche Bewegungsfolge noch einmal ausführen. Man beginnt auf der linken Seite, wobei die linke Hand die Führung übernimmt.
Wenn die gefalteten Hände nach vorne stoßen, *ist* zu beachten, daß die untere Hand die Richtung angibt, die Kraft der Bewegung aber von der oberen, führenden Hand ausgeht.

16. *Ein Energie-Stoß mit gefalteten Händen*
Die Hände auf der rechten Seite falten. Der rechte Ellbogen und der Oberarm liegen seitlich am Brustkorb an. Den rechten Ellbogen um 90 Grad beugen, den rechten Unterarm nach vorne strecken. Auch den linken Ellbogen im rechten Winkel beugen, den linken Unterarm waagrecht vor den linken Brustmuskel halten (Abb. 435). Der rechte Arm hebt den linken hoch, wobei sich der Beugewinkel der Ellbogen von 90 Grad auf 45 Grad verringert. Die gefalteten Hände bis in Höhe der rechten Schulter bringen (Abb. 436).



Dann folgt eine kurze, ruckartige Bewegung aus den Handgelenken. Die gefalteten Hände schlagen nach unten. Dabei die Arme nicht bewegen (Abb. 437). Dann werden die gefalteten Hände mit einer kraftvollen Bewegung links neben die Taille zurückgeholt. Dabei stößt der Ellbogen nach hinten (Abb. 438). Die Handgelenke werden gedreht. Man verändert die Lage der Hände mit einer Drehung auf den Handballen. Die gleichen Bewegungen auf der linken Seite wiederholen.

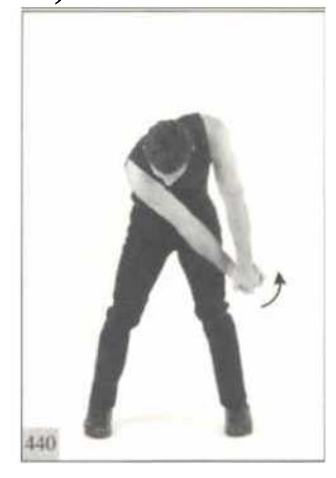
17. Energie bei den Knien aufrütteln

Die Hände werden neben dem rechten Oberschenkel gefaltet. Man verändert ihre Position etwas, indem die stützende rechte Hand, die sich unten befindet, mit einer Drehung des Handgelenks, die durch den Druck der linken Hand kontrolliert wird, in eine etwas vertikalere Haltung gebracht wird (Abb. 439). Beide Hände schwingen den Umrissen der Knie

folgend nach links und führen einen Schlag nach unten, dessen Kraft durch die Handgelenke verstärkt wird (Abb. 440).



439

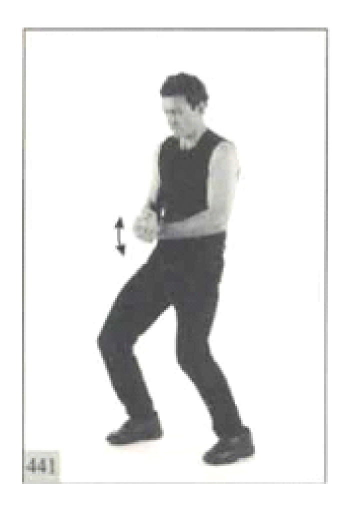


440

Die Hände wechseln ihre Position, indem sich die Handflächen auf den Handballen gegeneinander drehen. Die gleichen Bewegungen werden von links nach rechts wiederholt.

18. *Einen Energie-Nagel nach unten schlagen*

Die Hände vertikal etwa dreißig Zentimeter vor dem Nabel auf der Trennlinie zwischen dem linken und dem rechten Körper falten. Die linke Hand übernimmt die Führung. Man hebt beide Hände durch Drehung der Handgelenke mit einem leichten Ruck ein paar Zentimeter hoch. Dabei versucht man, die Höhe, in der sie gehalten werden, nicht wesentlich zu verändern. Dann bewegt man sie mit der gleichen Drehung aus dem Handgelenk mit einem ähnlichen Ruck nach unten (Abb. 441).



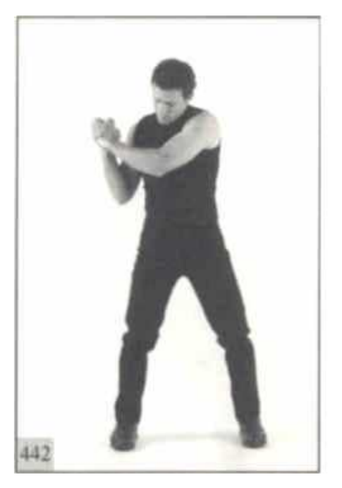
441

Diese magische Bewegung aktiviert die tieferen Bauchmuskeln. Die gleichen Bewegungen wiederholen, wobei die rechte Hand die Führung

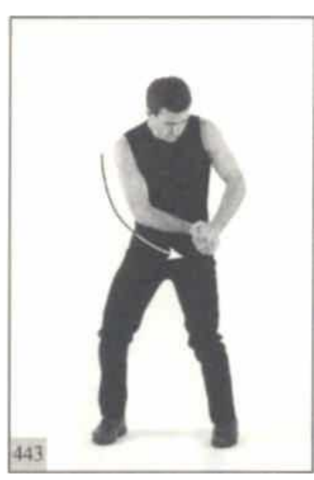
übernimmt.

19. Die Hände wie ein Beil benutzen

Die Hände sind auf der rechten Seite gefaltet. Beide Hände in Schulterhöhe heben (Abb. 442). Dann führen sie einen diagonalen Hieb bis zur Höhe der linken Hüfte (Abb. 443). Die gleichen Bewegungen auf der linken Seite ausführen.



442

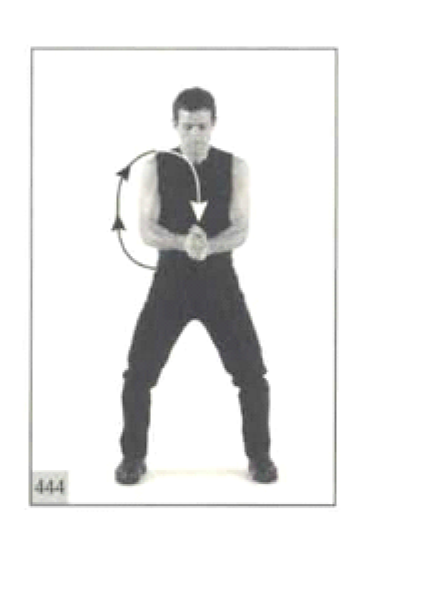


443

20. Einen Energie-Nagel einschlagen

Die Hände sind auf der rechten Seite gefaltet. Sie schwingen in Schulterhöhe hinauf. Der Oberkörper dreht sich dabei nach rechts. Die Hände schlagen in einem kleinen vertikalen Bogen von der rechten Schulter entlang der Trennlinie zwischen den zwei Körpern bis in Hüfthöhe, als wollten sie dort einen Nagel einschlagen (Abb. 444).

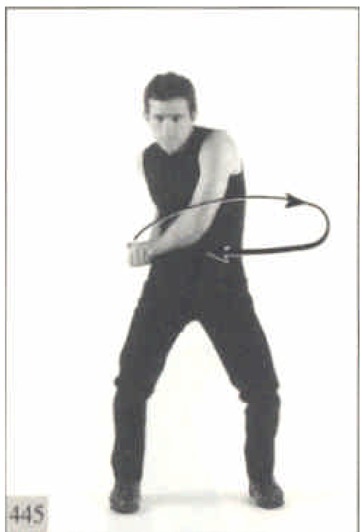
Die gleichen Bewegungen auf der linken Seite ausführen.


444

Dritte Gruppe

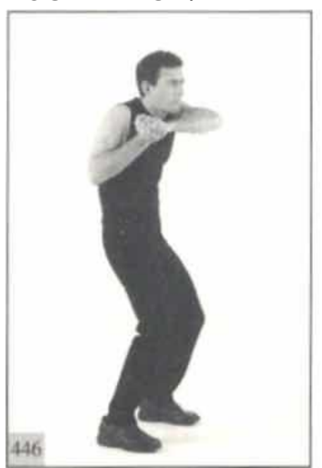
Magische Bewegungen zum Entwickeln von Ausdauer

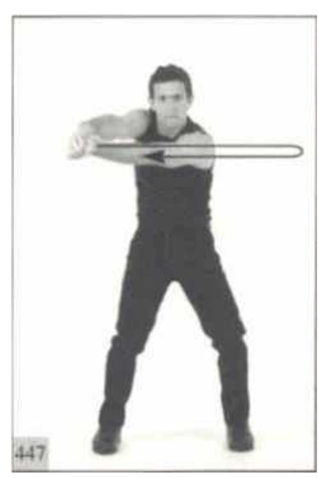
21. Energie in einem Bogen zerschneiden
Die Hände sind auf der rechten Seite gefaltet und liegen am oberen Beckenrand an. Die linke Hand befindet sich über der rechten. Der rechte Ellbogen ragt nach hinten, der linke Unterarm liegt am Bauch an. Mit einem mächtigen Schlag durchschneiden die Hände in horizontalem Bogen den Bereich vor dem Körper, als befinde sich dort eine feste Masse. Es ist, als führten die Hände dabei ein Messer, ein Schwert oder ein Schneidwerkzeug (Abb. 445). Alle Muskeln in Armen, Bauch, Brust und Rücken sind an der Bewegung beteiligt. Die angespannten Beinmuskeln geben dem Körper Stabilität. Auf der linken Seite werden die Hände gedreht. Die rechte Hand kommt nach oben und in Führung, und beide schneiden kraftvoll in die entgegengesetzte Richtung.


445

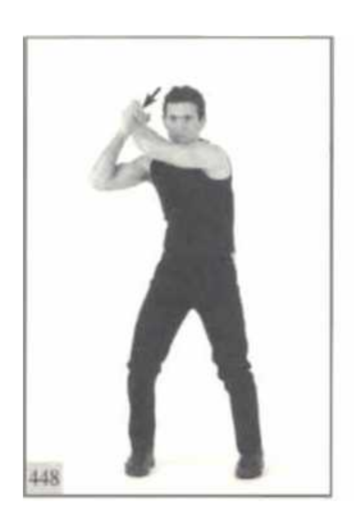
22. Energie mit einem Schwerthieb durchtrennen
Die Hände, die linke Hand über der rechten, sind etwa dreißig Zentimeter vor der rechten Schulter gefaltet (Abb. 446). Mit einem kraftvollen Ruck aus den Handgelenken führen die Hände einen machtvollen Schlag auf einen Punkt etwa dreißig Zentimeter weiter vorne. Von dort schlagen sie zu einem Punkt auf der linken Seite, etwa sechzig Zentimeter vor der linken

Schulter. Die Bewegung insgesamt sieht aus, als durchtrenne man eine schwere Masse mit einem Schwert. Die Hände wechseln die Position, indem sie sich drehen, ohne sich voneinander zu lösen. Die rechte Hand ist oben und übernimmt die Führung. Der Schlag richtet sich auf einen Punkt etwa sechzig Zentimeter vor der rechten Schulter (Abb. 447).
Die Bewegung beginnt danach auf der linken Seite. Die rechte Hand befindet sich über der linken.

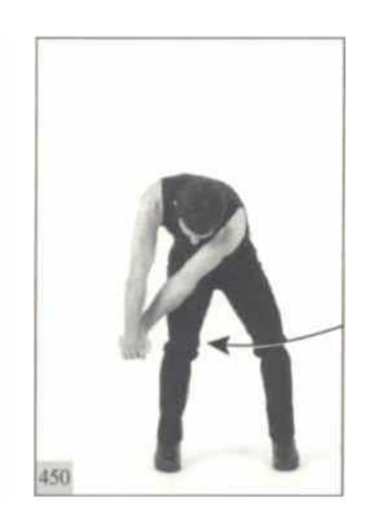

446


447

23. Energie mit einem diagonalen Schnitt zerschneiden
Die gefalteten Hände in Höhe des rechten Ohres heben und nach vorne stoßen, als wolle man in eine vor dem Körper befindliche feste Masse stechen (Abb. 448). Von dort schneiden die Hände zu einem Punkt etwa dreißig Zentimeter neben der linken Kniescheibe (Abb. 449). Dort drehen sich die Hände in den Handgelenken und wechseln die Position, so daß die rechte Hand nach oben kommt und die Führung übernimmt. Das Schneidwerkzeug, das die Hände zu halten scheinen, wechselt die Richtung, bevor es, den Umrissen der Knie folgend, von links nach rechts schneidet (Abb. 450).
Die Hände tauschen ihren Platz. und die ganze Bewegungssequenz wird noch einmal, von links beginnend, ausgeführt.





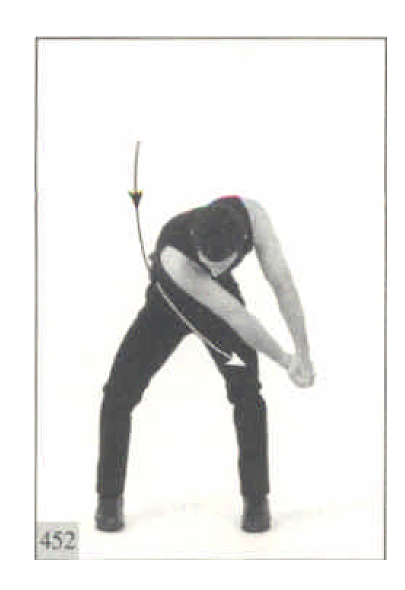


24. Energie von der rechten Schulter zum linken Knie bringen

Die Hände sind auf der rechten Seite in Höhe der Taille gefaltet. Sie wechseln die Position, indem die stützende rechte Hand, die unten ist, mit einer Drehung des Handgelenks, die man durch den Druck der linken Hand kontrolliert, in eine etwas vertikalere Haltung gebracht wird. Die Hände rasch nach rechts oben zu einem Punkt neben und über dem Kopf heben (Abb. 451). Mit einem kräftigen Ruck bringt man sie mit den Ellbogen voraus auf Schulterhöhe. Von dort schneiden sie diagonal zu einem Punkt etwa dreißig Zentimeter links von der Kniescheibe. Der Hieb wird durch eine rasche Abwärtsdrehung der Handgelenke unterstützt (Abb. 452).

Die Hände drehen sich. Die rechte Hand befindet sich oben. Die Bewegungssequenz wird noch einmal von links beginnend ausgeführt.

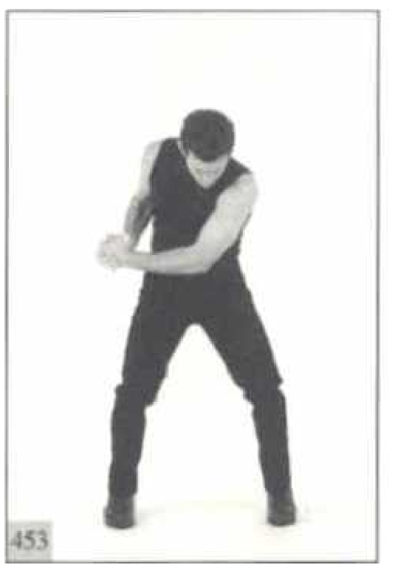




25. Energie vor den Knien zerschneiden

Die Hände werden auf der rechten Seite neben der Taille gefaltet (Abb. 453). Mit einem kraftvollen Hieb schlagen sie bis in Kniehöhe, wobei der Oberkörper leicht nach vorne geneigt wird. Dann schneiden sie im Bogen vor den Knien von rechts nach links zu einem Punkt etwa zehn bis fünfzehn Zentimeter links von der rechten Kniescheibe (Abb. 454). Dann schwingen die gefalteten Hände kraftvoll zurück zu einem Punkt ein paar Zentimeter rechts vom rechten Knie. Beide Schnittbewegungen werden durch einen kräftigen Ruck aus den Handgelenken unterstützt.

Die gleiche Bewegung noch einmal ausführen, diesmal links von der Taille beginnen. Um diese magische Bewegung korrekt auszuführen, muß man statt der Arm- und Beinmuskeln die tiefe Bauchmuskulatur einsetzen.

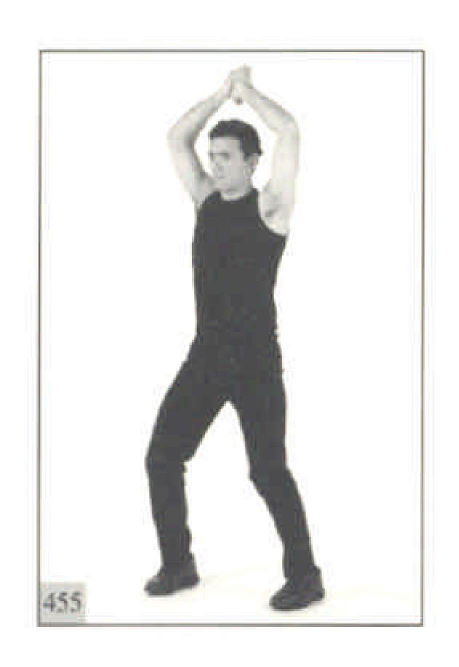

453


454

26. Der Energie-Grabstock

Die gefalteten Hände vor den Bauch halten, die linke Hand ist oben und übernimmt die Führung. Die Hände werden vor dem Bauch auf der Trennlinie zwischen den zwei Körpern in eine vertikale Position gebracht. Mit einer raschen Bewegung hebt man sie entlang der Linie zu einem Punkt über dem Kopf. Von dort schlagen sie in gerader Linie hinunter zu dem Punkt, wo die magische Bewegung anfing (Abb. 455). Die Hände wech-sein ihre Position, so daß die rechte Hand in Führung geht. Die V Bewegung wird wiederholt. Don Juan nannte diese Bewegung

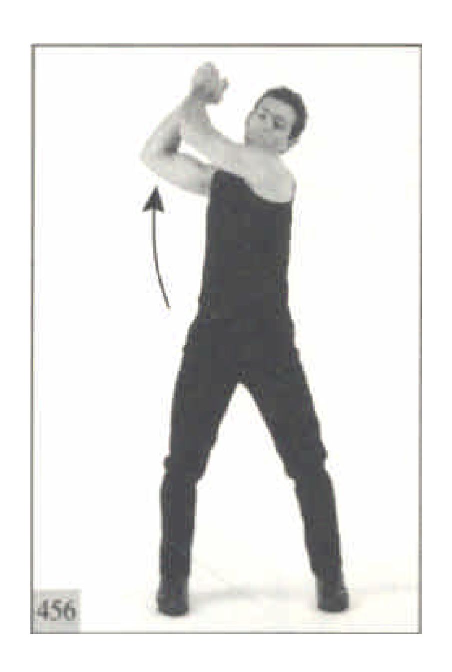
Energie mit einem Grabstock auflockern.



27. Der große Hieb

Die gefalteten Hände beginnen ihre Bewegung rechts neben der Taille. Man hebt sie rasch nach oben zu einem Punkt über der rechten Schulter und etwas über dem Kopf (Abb. 456). Man biegt die Handgelenke zurück, um Kraft zu sammeln. Dann wird ein mächtiger diagonaler Schlag geführt, der die Energie vor dem Körper durchtrennt, als schneide man ein Laken durch. Der Schlag endet an einem Punkt zehn bis fünfzehn Zentimeter links vom linken Knie (Abb. 457).

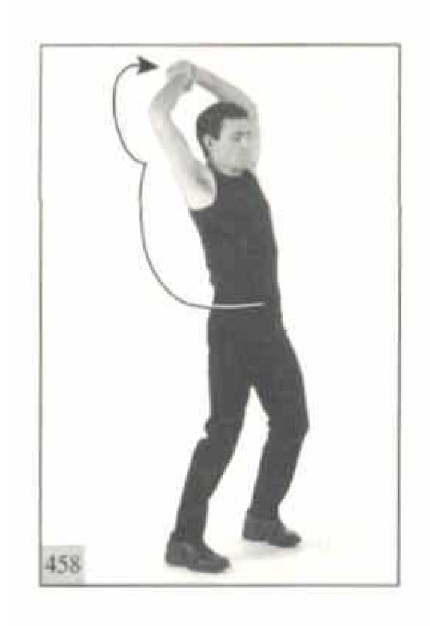
Die gleiche Bewegung wiederholen, diesmal beginnt man links.

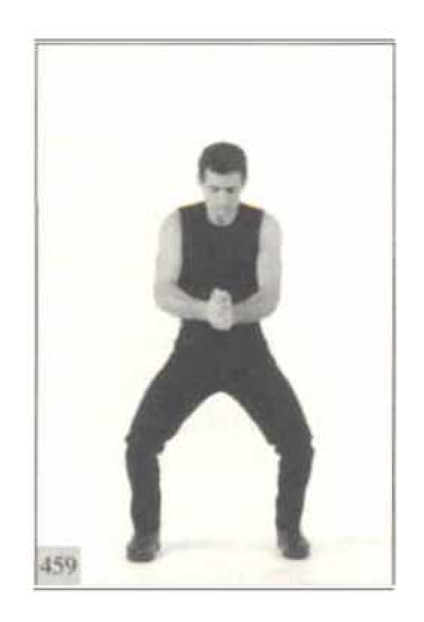




28. Der Vorschlaghammer

Mit der linken Hand in Führung faltet man die Hände vor dem Bauch genau auf der vertikalen Trennlinie zwischen dem rechten und dem linken Körper. Die Handflächen bleiben einen Moment in vertikaler Stellung. bevor die Hände auf der rechten Körperseite über die Schulter gehoben werden und dort ebenfalls einen Moment verharren, als hielten sie einen schweren Vorschlaghammer. Zielgerichtet und kraftvoll schwingen sie über den Kopf und schlagen zu dem Punkt hinunter, wo die Bewegung anfing, als seien die Hände ein schwerer Vorschlaghammer (Abb. 459).
Die Position der Hände wechseln und die gleiche Bewegung von der linken Seite beginnen.

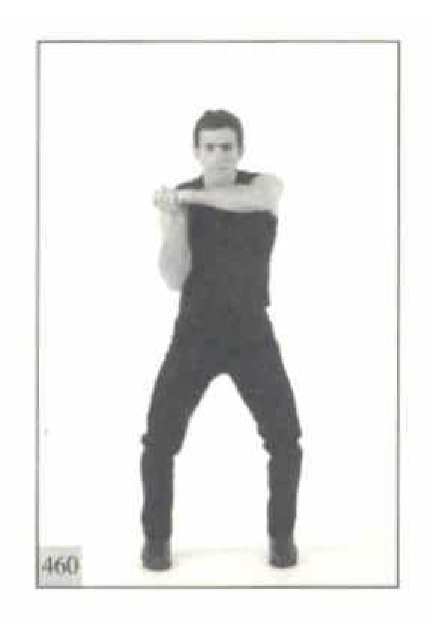


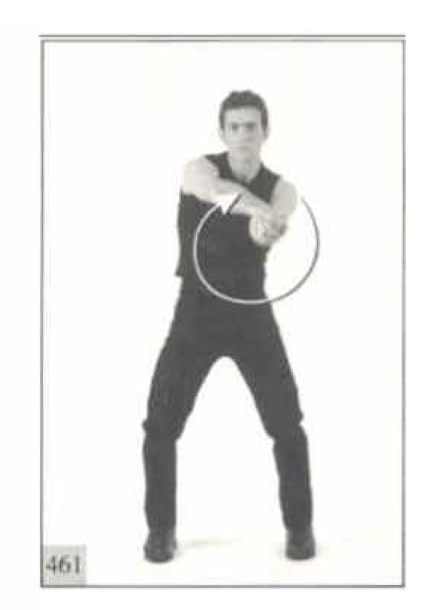


29. Einen Energiekreis ausschneiden

Zu Beginn dieser magischen Bewegung sind die Hände neben der rechten Schulter gefaltet (Abb. 460). Sie stoßen so weit wie möglich noch vorne, ohne den Ellbogen ganz zu strecken. Dort ziehen die Hände von rechts nach links einen Kreis in der Breite des Körpers. als ob sie ein Messer hielten. Um diese Bewegung auszuführen, muß die linke, führende Hand, die oben ist, die Position wechseln, wenn sie den linken Wendepunkt des Kreises erreicht. Die noch immer gefalteten Hände drehen sich mit einem Ruck, so daß die rechte Hand oben ist, die Führung übernimmt (Abb. 461) und den Kreis schließt.

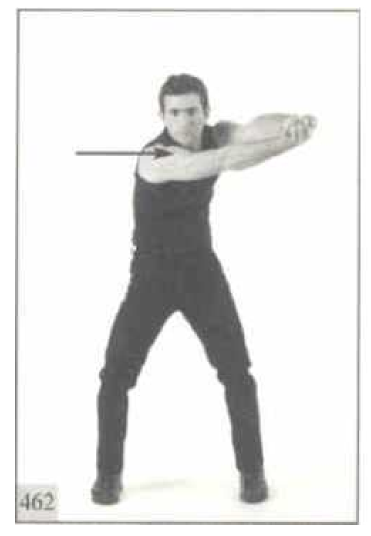
Die gleiche Bewegungssequenz von links beginnend und mit der rechten Hand in Führung noch einmal ausführen.

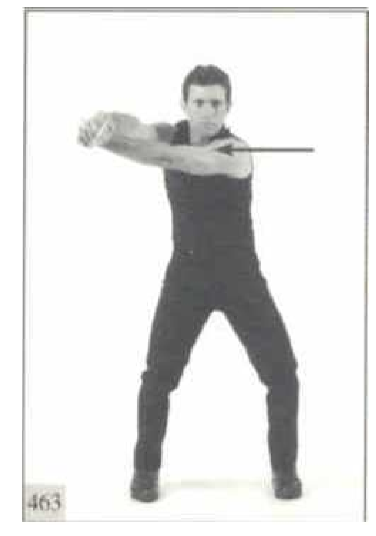




30. Der doppelte Schwerthieb

Die Hände sind rechts gefaltet, die linke Hand ist in Führung. Mit einem kräftigen Hieb stoßen die Hände nach vorne zu einem Punkt sechzig Zentimeter vom Brustkorb entfernt. Dann schneiden sie, als hielten sie ein Schwert, so weit wie möglich nach links, ohne daß die Arme ganz gestreckt werden (Abb. 462). Dort wechseln die Hände ihre Position. Die rechte Hand übernimmt die Führung. Der Hieb in die Gegenrichtung bringt die gefalteten Hände ein paar Zentimeter rechts über den Punkt hinaus, wo diese magische Bewegung anfing (Abb. 463). Die gleiche Bewegungssequenz von links beginnend und mit der rechten Hand in Führung noch einmal ausführen.





Sechste Folge

Hilfsmittel, die in Verbindung mit bestimmten magischen Bewegungen

Wie schon gesagt, legten die Schamanen des alten Mexiko besonderen Nachdruck auf eine Kraft, die sie die *Sehnen-Energie* nannten. Sie behaupteten, wie Don Juan erläuterte, daß sich Vitalenergie auf speziellen, von den Sehnen gebildeten Bahnen durch den Körper bewege.
Ich fragte Don Juan, ob er mit *Sehnen* das Gewebe meine, das die Muskeln und Knochen verbindet.
»Ich weiß nicht, wie ich *Sehnen-Energie* erklären soll«, erwiderte er. »Ich folge einfach der Gewohnheit. Ich habe gelernt, daß es *Sehnen-Energie* heißt. Auch wenn ich es nicht genauer erläutern kann, verstehst du doch, was *Sehnen-Energie* ist.« »Ich glaube, ja, Don Juan, so ungefähr«, sagte ich. »Mich verwirrt nur, daß du das Wort *Sehnen* dort gebrauchst, wo es keine Knochen gibt. etwa im Bauch.«
»Die alten Zauberer«, sagte er, »bezeichneten mit dem Namen *Sehnen-Energie einen* Energiestrom, der entlang der tieferliegenden Muskeln vom Hals zum Brustkorb sowie zu den Armen und zur Wirbelsäule fließt. Er zieht durch den Bauch und den Unterleib, von den Rippenbögen zur Leiste und von dort hinunter zu den Zehen.«
»Bezieht dieser Strom nicht auch den Kopf mit ein, Don Juan?« fragte ich erstaunt. Als westlich erzogener Mensch dachte ich, daß so etwas vom Gehirn ausgehen müsse.
»Nein«, erklärte er mit Nachdruck. »Dieser Energiestrom bezieht den Kopf nicht mit ein. Was vom Kopf ausgeht, ist eine andere Art energetischer Strömung. Mehr möchte ich darüber nicht sagen. Eine der erstaunlichen Errungenschaften der Zauberer besteht darin, daß sie alles, was sich an Energie in dem über der Schädeldecke lokalisierten Zentrum befindet, am Ende ausstoßen und die *Sehnen-Energie* ihres übrigen Körpers dort verankern. Aber das ist eine ganz besondere Leistung. Uns beschäftigt im Augenblick wie in deinem Fall die normale Situation, daß die *Sehnen-Energie* vom Hals ausgeht, von der Stelle, wo er mit dem Kopf verbunden

ist. In manchen Fällen fließt die *Sehnen-Energie* bis zu einem Punkt unterhalb der Wangenknochen nach oben, aber niemals höher.

Diese Energie«, fuhr er fort, »die ich in Ermangelung eines besseren Namens als *Sehnen-Energie* bezeichne, ist eine unentbehrliche Notwendigkeit im Leben derer, die ins Unendliche reisen oder reisen wollen.«

Angefangen hatte die Nutzung der *Sehnen-Energie in* Don Juans Tradition, wie er sagte, mit der Verwendung einiger einfacher Hilfsmittel, die von den Schamanen des alten Mexiko auf zweierlei Weise eingesetzt wurden. Zum einen galt es, gebenutzt werden zusetzen, und zum anderen, auf dieselben Zentren Druck auszuüben. Die Schamanen damals, erklärte er, sahen in dem Vibrationseffekt das Mittel für eine Lockerung stagnierender Energie. Die zweite Wirkung, den Druck-Effekt, hielten sie für das Mittel für die Verteilung von Energie.

Dem modernen Menschen mag es als kognitiver Widerspruch erscheinen, daß Vibration etwas Stockendes auflockern und daß Druck es verteilen kann. Doch genau das wurde von Don Juan immer wieder betont, der seine Schüler lehrte, daß Dinge, die uns im Sinne unserer kognitiven Rezeption der Welt ganz natürlich erscheinen, unter den Bedingungen fließender Energie mitnichten natürlich sind. In der alltäglichen Welt, sagte er, würde man etwas mit einem Schlag aufbrechen oder dadurch, daß man Druck ausübt. und es verteilen, indem man es vibrieren läßt. In einem Sehnen-Zentrum stockende Energie müsse aber durch Vibration verflüssigt und dann unter Druck gesetzt werden, damit sie weiter fließe. Don Juan Matus fand es grundsätzlich falsch, ohne vorbereitende Vibration, direkten Druck auf die Energiepunkte im Körper auszuüben. Er behauptete, daß stockende Energie noch mehr stagnieren würde, wenn man Druck auf sie ausübe.

Don Juan gab seinen Schülern zwei einfache Hilfsmittel. Er erklärte, daß die Schamanen alter Zeiten immer ein paar runde Kiesel oder trockene runde Samenkapseln suchten und benutzten, um Vibration auszulösen oder Druck auszuüben. So beeinflußten sie den Energiefluß im Körper, der, wie sie glaubten, von Zeit zu Zeit auf den Sehnenbahnen ins Stocken gerate. Aber die runden Kiesel, die diese Schamanen normalerweise verwendeten, waren eindeutig zu hart, und die Samenkapseln waren zu zerbrechlich. Diese Schamanen suchten außerdem flache Steine von der Größe eines Handtellers oder Stücke von schwerem Hartholz, die sie sich an bestimmten Punkten der *Sehnen-Energie* auf den Bauch legten, während sie flach auf

dem Rücken ruhten. Der erste dieser Punkte befindet sich dicht unter dem Nabel. Ein anderer befindet sich über dem Nabel und ein dritter im Bereich des Solarplexus. Die Schwierigkeit bei der Verwendung von Steinen oder anderen Objekten ist, daß sie erwärmt oder gekühlt werden müssen, um etwa der Körpertemperatur zu entsprechen. Außerdem sind diese Dinge normalerweise zu starrund können leicht verrutschen.

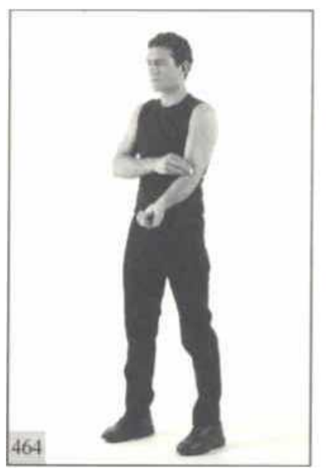
Die *Tensegrity-Gruppe* hat viel bessere Hilfsmittel als die Schamanen des alten Mexiko gefunden: zwei runde Kugeln und ein kleines flaches, kreisrundes Ledergewicht. Die Kugeln sind von gleicher Größe wie jene, die von den Schamanen benutzt wurden, aber sie sind unzerbrechlich. Sie bestehen aus einer Mischung von Teflon und einer verstärkenden Keramikmasse. Diese Mischung verleiht den Kugeln Gewicht, Härte und Glätte, wie sie dem Zweck der magischen Bewegungen durchaus entspricht. Das andere Hilfsmittel, das Ledergewicht, erweist sich als ideales Mittel, um einen gleichmäßigen Druck auf Zentren der *Sehnen-Energie* auszuüben. Im Gegensatz zu Steinen ist es geschmeidig genug, um sich den Konturen des Körpers anzupassen. Seine Lederhülle ermöglicht ein direktes Auflegen auf den Körper, ohne daß es erwärmt oder gekühlt werden müßte. Der entscheidende Vorzug ist aber sein Gewicht. Es ist leicht genug, um keine Beschwerden zu bereiten, und doch schwer genug, um bestimmte magische Bewegungen zu unterstützen, die durch Druck auf Zentren im Bauch die *innere Stille* fördern. Don Juan Matus sagte, daß das Auflegen eines Gewichts auf einen der drei oben genannten Punkte die Gesamtheit der Energiefelder im Körper mit einbezieht, was ein zeitweiliges Verstummen des *inneren Dialogs* herbeiführt - der erste Schritt zur *inneren Stille.*

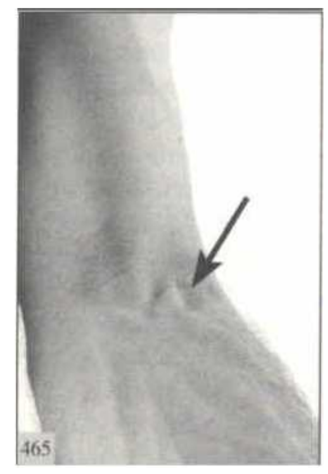
Die modernen Hilfsmittel, die in Verbindung mit bestimmten magischen Bewegungen verwendet werden, sind ihrem Wesen nach in zwei Kategorien zu unterteilen.

Die erste Kategorie

Diese erste Kategorie von magischen Bewegungen, bei denen ein Hilfsmittel verwendet wird, besteht aus sechzehn magischen Bewegungen, die durch die Teflonkugeln unterstützt werden. Acht dieser magischen Bewegungen werden am linken Arm und Handgelenk ausgeführt und acht an den energetischen Punkten von Leber und Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und Milz, über dem Nasenrücken, an den Schläfen und oben am Scheitel. In den ersten acht magischen Bewegungen sahen die Zauberer des alten Mexiko den ersten Schritt zur Befreiung des linken Körpers von der übermäßigen Dominanz des rechten Körpers.

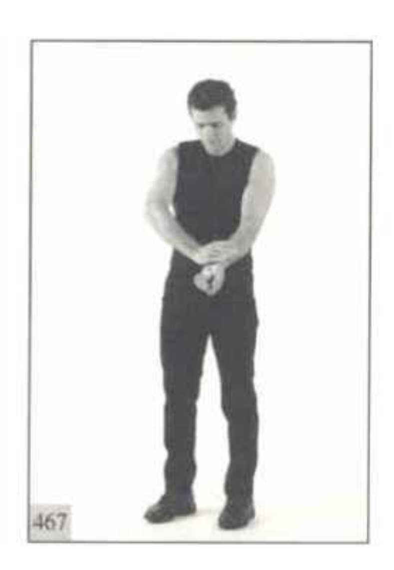
1. Die erste Bewegung zielt auf die Außenseite der Hauptsehne des Bizeps im linken Arm. Auf die Vertiefung dort wird eine Kugel gelegt und durch Hin- und Herschieben mit leichtem Druck zum Vibrieren gebracht (Abb. 464, 465).


464

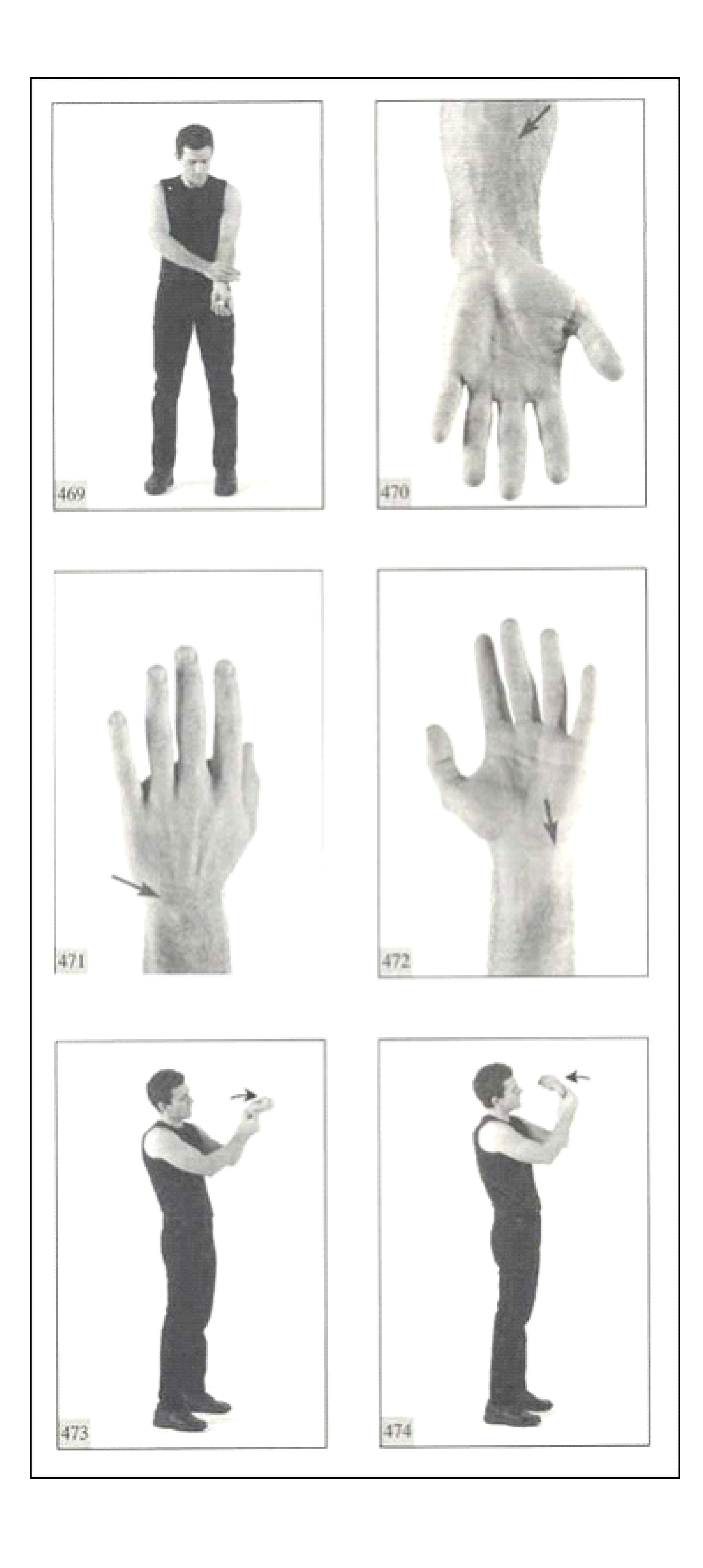

465

2. Bei der zweiten Bewegung wird eine Kugel in der gewölb ten rechten Hand gehalten. Der Daumen hält sie auf dem Handteller fest (Abb. 466). Man übt gleichmäßigen, aber leichten Druck auf die Kugel aus und schiebt sie über die Innenseite des linken Unterarms bis zu einem Punkt, der eine Handbreit vom Handgelenk entfernt ist (Abb. 467). Die Kugel wird in der Vertiefung zwischen den Sehnen des Handgelenks hin- und hergerieben (Abb. 468).


466


467

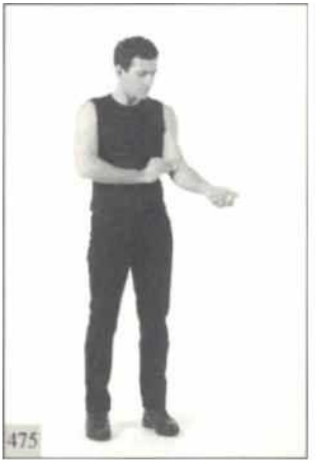

468


469
470
471
472
473
474

3. Die Kugel wird leicht auf einen Punkt am linken Unterarm gedrückt, eine Handbreit vom Handgelenk entfernt (Abb. 469, 470).

4. Es wird mäßiger Druck auf das linke Handgelenk ausgeübt, der Zeigefinger der rechten Hand liegt auf einem Punkt neben der Kapsel des Ellenknochens in der Handwurzel (Abb. 471). Der rechte Daumen stützt die Hand an der Innenseite des Handgelenks (Abb. 472) und bewegt die Hand hin und her (Abb. 473, 474).

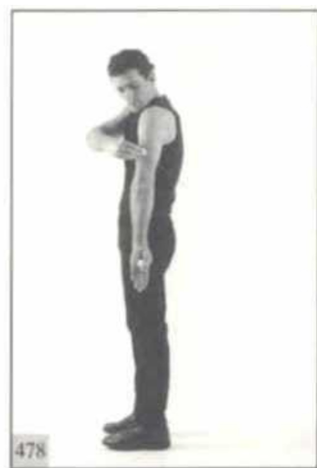
5. Die Kugel an die Innenseite der Sehne des Bizeps im linken Arm legen und mit leichtem Druck vibrieren lassen (Abb. 475, 476).


475


476

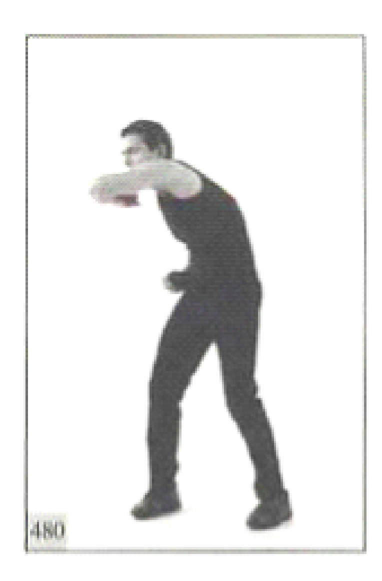
6. Die Kugel durch Vibration auf die Vertiefung hinten am Ellbogen links vom eigentlichen Ellbogenknochen einwirken lassen. Die linke Hand wird nach außen gedreht, um eine maximale Weitung dieser Stelle zu ermöglichen (Abb. 477). Dort die Kugel hin- und herreiben.
Es wird mäßiger Druck auf einen Punkt in halber Höhe des Unterarms ausgeübt, auf die Vertiefung, wo der Trizeps mit dem Knochen verbunden ist (Abb. 478, 479).

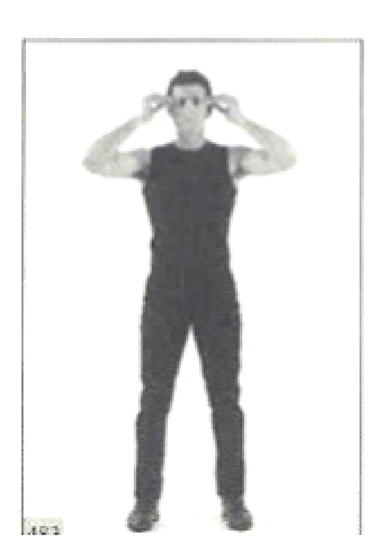

477


478


479

7. Den linken Ellbogen unter Beteiligung des linken Schulterblatts spitz anwinkeln und nach vorne drehen, um *SehnenEnergie* über den ganzen Körper zu verteilen (Abb. 480).

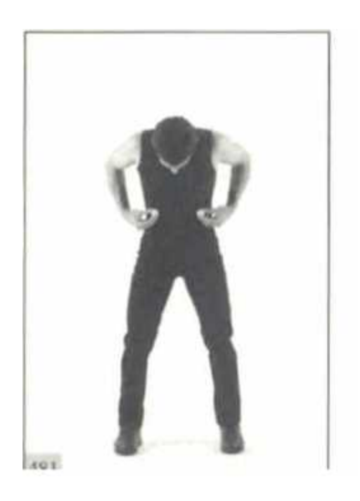




Die übrigen acht magischen Bewegungen dieser ersten Kategorie betreffen den Oberkörper sowie die drei Energiezentren Gallenblase und Leber, Bauchspeicheldrüse und Milz und den Kopf.

Die Kugeln mit beiden Händen halten und mit leichtem Druck unter dem Brustkorb im Bereich von Leber und Bauchspeicheldrüse verschieben (Abb. 481). Auf diesen Zentren läßt man sie stetig, aber leicht vibrieren.

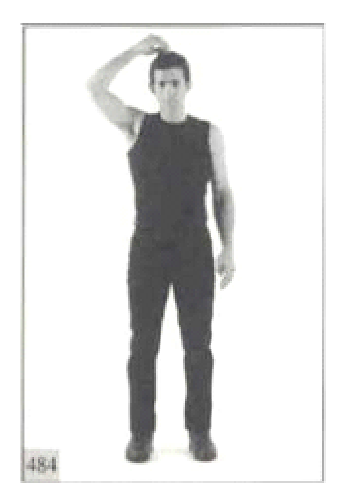
Die mit der rechten Hand gehaltene Kugel dann mit leichtem Druck auf den Punkt über der Stirnhöhle zwischen den Augenbrauen legen und dort vibrieren lassen (Abb. 482).





11. Beide Kugeln an die Schläfen legen und leicht vibrieren lassen (Abb. 483).

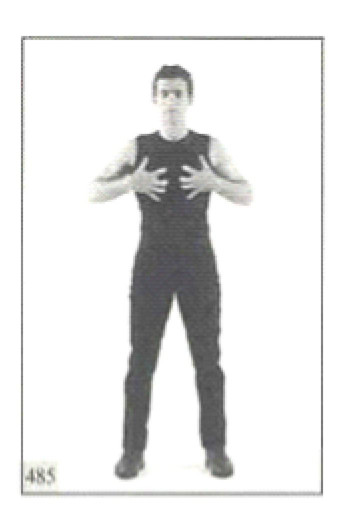
12. Die mit der rechten Hand gehaltene Kugel auf die Schädeldecke legen und dort vibrieren lassen (Abb. 484).

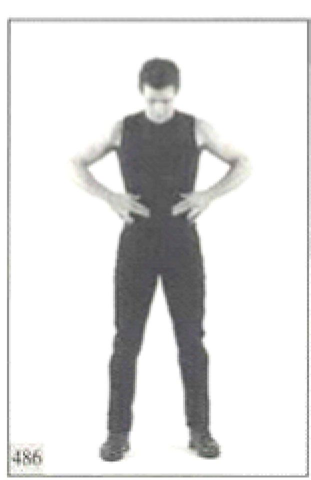


13-16. Die gleiche Sequenz noch einmal wiederholen, aber statt die Kugeln vibrieren zu lassen, drückt man sie auf die Energiezentren. Bei dieser zweiten Bewegungssequenz werden beide Kugeln seitlich im Bereich von Leber und Bauchspeicheldrüse an den Leib gedrückt. Dann wird die mit der linken Hand gehaltene Kugel auf den Punkt zwischen den Augenbrauen gedrückt. Beide Kugeln werden an die Schläfen gedrückt, und dann wird die mit der linken Hand gehaltene Kugel auf die höchste Stelle der Schädeldecke gedrückt.

Die zweite Kategorie

Bei der zweiten Kategorie verwendet man das Ledergewicht zur Erzeugung eines gleichmäßigen Drucks auf einen größeren Bereich der *Sehnen-Energie*. Es gibt zwei magische Bewegungen in Verbindung mit dem Ledergewicht. Die Position der Hände bei diesen beiden magischen Bewegungen werden in stehender Haltung demonstriert. Diese magischen Bewegungen werden jedoch in flacher Rückenlage geübt, wobei das Ledergewicht auf den Punkt direkt über dem Nabel oder auf einen der beiden anderen ausgewählten Punkte des Leibes drückt - unter dem Nabel oder auf den Solarplexus, falls es angenehmer ist, das Gewicht dort aufzulegen.





17. Die fünf Punkte der Stille auf der Brust

Die kleinen Finger beider Hände liegen am unteren Rippenbogen, etwa fünf Zentimeter von der Spitze des Brustbeins entfernt. Die Daumen werden so hoch wie möglich am Brustkorb hinaufgeschoben. Die übrigen drei Finger liegen locker gespreizt auf der Fläche zwischen Daumen und kleinen Fingern. Mit allen fünf Fingern beider Hände wird vibrierender Druck ausgeübt (Abb. 485).

18. Druck auf die Körpermitte zwischen Brustkorb und Beckenknochen ausüben

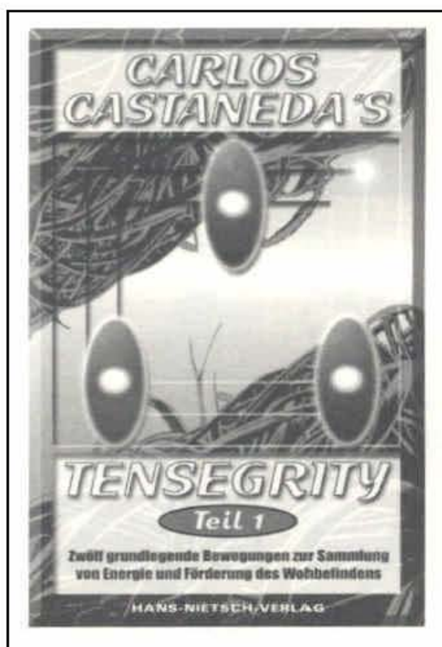
Die kleinen Finger und Ringfinger beider Hände liegen auf dem oberen Rand des Beckens, während die Daumen beidsei - tig am unteren Rippenbogen anliegen. Leichten Druck auf diese zwei Punkte ausüben. Die Zeige- und Mittelfinger drücken automatisch auf Punkte zwischen dem Hüftknochen und dem unteren Rippenbogen (Abb. 486).

Zusätzliche Informationen zu Carlos Castanedas *Tensegrity*- Videos und Workshops sind erhältlich von:

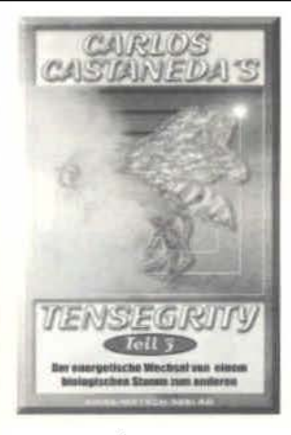
Cleargreen Incorporated
11 901 Santa Monica Boulevard, Suite #599
Los Angeles, California 90025
(310) 2 54-6126
Fax: (310) 2 64-61 30 http://www. castaneda. com E-Mail: cleargreen@castaneda.com

CARLOS CASTANEDA'S
TENSEGR1TV









TeiL 1

Zwölf grundlegende Bewegungen zur Sammlung von Energie und Förderung des Wohlbefindens

- ist der erste Schritt zu Tensegrity und zur totalen Erweiterung der Wahrnehmung.

24 Seiten + VHS 60 Min.
DM 69,90/öS 510.-/SFr 65.-
ISBN 3-929475-45-6

Teil 2

Das Zurückführen verstreuter Energie

- zeigt eine Reihe von *magischen Bewegungen,* die unsere scheinbar verlorene Kraft in die vitalen Zentren unseres Körpers zurückholen und unsere „Batterien" wieder richtig aufladen.

32 Seiten + VHS - 60 MM.
DM 69,90/öS 510. -/*SFr 65.-*
ISBN 3-929475-46-4

TeiL 3

Der energetische Wechsel von einem biologischen Stamm zum anderen

- erweitert unsere alltägliche Wahrnehmung und führt uns zu unfaßbaren Möglichkeiten unserer Bewußtheit: so etwa zur Wahrnehmung aus dem Gesichtswinkel eines Schmetterlings

44 S. + VHS - 90 Min. DM 69,90/öS 510.-/SFr 65.- ISBN 3-929475-47-2

HANS-NIETSCH-VERLAG